

Değerli Vital Okurları,



**Prof. Dr. Nazmi Yalçın İlker**  
Tıbbi Hizmetler Direktörü  
yalcin.ilker@anadolusaglik.org

Yaz geldi, güneşle dansımız başladı. Bir yandan vücudumuzun gereksinimlerinden biri olan D vitaminini oluşturmak için güneş ışığına ihtiyacımız varken bir yanda da fazlası tehlikeli. Veriler gösteriyor ki, çocukluk ya da gençlik çağında bir kez geçirilen güneş yanığı ileri yaşlarda en korkulan cilt kanseri olan melanoma yakalanma riskini iki kat artırıyor. Yine aynı şekilde, hayatı boyunca beşten fazla güneş yanığı geçirenlerde de risk iki kat artıyor. D vitamini depolamak için güneşin etkisini azalttığı saatler olan günün erken ya da geç saatlerinde cildimizi güneşle temasa geçirmek en akıllıca çözüm gibi görünüyor.

Radyoterapi yöntemleri teknoloji ve bilgi birikiminin ilerlemesi ile birlikte hızla gelişiyor. Radyocerrahi yeni yöntemlerden biri. Kanserli bölgeye yüksek doz radyasyon vererek kanserli doku tamamen yok ediliyor. Klasik cerrahiye avantajı ise, bir iyileşme süresi gerekmediği için kemoterapiye hemen başlanabilmesi.

Yazla birlikte sıcakların artması bebeklerde sıvı kaybına yol açabilir ve gerekli tedbirler alınmazsa sıcak çarpmasına gidebilir. Bebeğimizde sıvı kaybını ağız kuruluğu, kuru ve sıcak cilt, gözyaşı olmadan ağlama, 3-4 saattir idrar yapmaması, bingıldak ve göz kürelerinde çökme olmasından anlayabiliriz. Bu durumda bebeğimizi serin bir ortama almalı, anne sütü veya mama ile beslemeliyiz. Bunu yapmazsak kendini yüksek ateş, hızlı nabız, uykuya meyil, huzursuzluk, hızlı nefes ve kusma ile gösteren sıcak çarpması gelişebilir ki, bu durumda bir sağlık kurumuna başvurmak gerekir.

Üroonkoloji Merkezimizi açtık. Böbrek, böbreküstü bezi, mesane, prostat, testis gibi ürolojik organ kanserlerinin tanı-tedavi-takip süreçlerini yapan merkezimiz MR füzyon biyopsisi ve robotik uygulamalar gibi en son teknolojiyle donatılmış olarak hizmete girdi.

Virüslerin yol açtığı karaciğer enfeksiyonları hepatitler tüm dünyada bir sağlık sorunu. Özellikle kronikleşerek siroz ve karaciğer kanserine yol açan hepatitler hayatı tehdit ediyor. A, B, C, D, E tipleri olan hepatitin özellikle B ve C tipleri kronikleşme eğiliminde. Türkiye'de bölgeye göre değişen yüzde 2-8 oranında hepatit B, yüzde 1-1.9 oranında hepatit C görülüyor.

Nüfus tüm dünyada yaşlanıyor. Bu nedenle yaşlılıkta ortaya çıkan hastalıklar daha sık görülmeye başlandı. Alzheimer da bu hastalıklardan biri. Yapılan çalışmalar 65-70 yaş aralığında yüzde 4-5, 75-80 yaş aralığında yüzde 10 görüldüğünü ortaya koyuyor. Kronik bir hastalık olduğu için hem hasta hem de çevresindeki yakınları için sürecin doğru yönetilmesi çok önemli. Prof. Dr. Yaşar Kütükçü pratik bilgileri dergimizde bizimle paylaşıyor.

En sağlıklı günler sizin olsun!



“Anadolu Sağlık Merkezi olarak çevreyi korumayı önemsiyoruz. Lütfen, bu dergiyi okuduktan sonra çöpe değil, geri dönüşüm kutularına atın.”

Johns Hopkins Medicine'den Haberler	4
Johns Hopkins Medicine - Söyleşi	6
Kanseri alt eden milimetrik dokunuş: Radyocerrahi	8
“Bakımlı” çocuklar, sağlıklı ve mutlu tatiller...	12
Sağlıklı yarınlara için “genç kalpleri” koruyun!	18
Ürolojik kanserler yakın takipte!	22
Akıllı teknolojilerle sağlığımız “elden” gidiyor	26
Bu yaz cildinize nefes aldırın!	30
Böbrek taşı hastalığı	34
Şezlong keyfinize gölge düşmesin!	38
Hepatit ihmale gelmez!	40
Alzheimer ile yaşamayı nasıl kolaylaştırabilirim?	44
Stereotaktik Beyin Biyopsisi	50
Denge sorunu	54
Sağlıklı Mutfak: Smoothie	56
Gezi: Ege kokulu 6 adres	58
Doktorumla Çok Özel - Cüneyt Adayener	62
Konuk - Burcu Güneş	66
Kurumsal Sosyal Sorumluluk Projeleri	70
Bizden Haberler	72
Summary	76
Bulmaca	80



NÖROLOJİ  
44



KONUK 66  
BURCU GÜNEŞ



ÇOCUK SAĞLIĞI  
12



KALP SAĞLIĞI  
18

ÜROONKOLOJİ  
22



ENFEKSİYON HASTALIKLARI  
40



CİLT SAĞLIĞI  
30

**ANADOLU**

In Affiliation with  
JOHNS HOPKINS MEDICINE

Temmuz 2017 Sayı: 37

**Anadolu Vakfı İktisadi İşletmesi Adına İmtiyaz Sahibi**  
Tuncay Özilhan

**Sorumlu Müdür**  
Dr. Özgür Devrim Kılıç

**Tıbbi Hizmetler Direktörü**  
Prof. Dr. Nazmi Yalçın İlker

**Pazarlama ve Kurumsal İletişim Müdürü**  
Didem Derindere

**Pazarlama ve Kurumsal İletişim Ekibi**  
Bade Gürleyen Kazezyılmaz  
Atıl Kaan Arabacı

**Yayın Kurulu**  
Prof. Dr. Nazmi Yalçın İlker (Editör)  
Prof. Dr. Aydın Arıcı  
Prof. Dr. Hüseyin Baloğlu  
Prof. Dr. Metin Çakmakçı

**Yazışma Adresi**  
Cumhuriyet Mahallesi 2255 Sokak No: 3  
41400 Gebze/Kocaeli  
Tel: 44 44 276  
e-mail: asmvital@anadolusaglik.org  
www.anadolusaglik.org

**YAPIM**



viraistanbul

**Yayın Direktörü**  
Hürücan Beydağ

**Genel Yayın Yönetmeni**  
Yücel Meral

**Editör**  
Gökçe Paslı

**Art Direktör**  
Cemal Özken-Bülent Sarı

**Vira İstanbul Artı Reklamcılık Ltd. Şti.**  
Barbaros Bulvarı Nispetiye Mahallesi Uygur İş Merkezi  
No: 102 D: 1/6 Beşiktaş İSTANBUL  
Tel: 0212 337 36 08 Fax: 0212 337 36 10  
info@viraistanbul.com • www.viraistanbul.com

**BASKI**  
**Promat Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.**  
Orhangazi Mah. 1673 Sok. No: 34  
Esenyurt - İstanbul  
Tel: 0212 622 63 63 Fax: 0212 605 07 98  
E-posta: info@promat.com.tr

**Baskı Tarihi**  
Haziran 2017, İstanbul

Anadolu Sağlık Merkezi ve Johns Hopkins Medicine International, eğitim ve kalitenin geliştirilmesine yönelik alanlarda imzaladıkları (2002) stratejik iş birliği anlaşmasıyla; tıbbi ekipman ve teknoloji seçimi, bilgi teknolojisinin uygulanması, hastane enfeksiyon kontrol politikaları, klinik kalite yönetimi, hasta güvenliği programları ve hasta odaklı bakım yaklaşımı gibi pek çok önemli konuda birlikte hareket etmektedirler.

# Daha uzun yaşamak... Nasıl?

Johns Hopkins Medicine araştırmacılarının toplamda 6200 kadın ve erkek üzerinde sekiz yıllık süre kapsamında yürüttüğü bir çalışmaya göre, dört akıllıca hareket, herhangi bir nedenden ölmeye riskini yüzde 80 gibi inanılmaz bir oranda azaltıyor. Peki daha uzun yaşamanın yolları neler? İşte hepsi sizin elinizde olan o dört etken!..

**1 Tütün kullanmayın**  
Daha uzun yaşamak için en iyi plan dört yaşam tarzı faktörünün dördünü de benimsemek olsa da, bir tane seçmek zorunda kalsanız, araştırmacılar bunu seçmeniz gerektiğini söylüyor. Johns Hopkins Medicine'de kardiyoloji uzmanı ve araştırmacının baş yazarı Dr. Haitham Ahmed "Tütün kullanımı sadece koroner arterleri ve akciğerleri etkilemiyor. Aynı zamanda, tütün mamulleri kullananlarda kanser oranları artıyor ve inme riski oluyor. Tütün kullanımı, pek çok organın sistemini etkiliyor" diyor.

**2 Sağlıklı bir kiloda kalın**  
Çalışmada en sağlıklı kişiler vücut kitle indeksleri (VKİ) -vücut kitlesini ölçen, boyun kiloya oranı- 25'ten az olanlardı. Sağlıklı bir VKİ'ye ulaşmak (ve korumak) için, üçüncü ve dördüncü etkenleri hayata geçirmelisiniz.

**3 Ayağa kalkın ve hareket edin**  
Haftanın çoğu günü, günde yaklaşık 30 dakika boyunca hareket etmeye çalışın. Bunu günde 10 dakikalık üç aktivite seansına bölmeyi deneyin. Örneğin, sabah 10 dakikalık bir yürüyüş, öğlen yemeğinde tekrar 10 dakika bir yürüyüş ve akşam yemeğinden sonra da bir gezinti daha.

Johns Hopkins Medicine'den araştırmacıların yaptığı bilimsel bir çalışmaya göre, sağlıklı tercihler yapan insanlar, erken ölüm risklerini önemli ölçüde azaltmış oluyor ve daha uzun bir hayata kavuşuyorlar.

**4 Sağlıklı yiyecekler seçin**  
Çalışma, en sağlıklı insanların Akdenizli beslenme stiline uyduklarını da gösteriyor. Bu da; taze meyve ve sebzeden, ağaç yemişlerinden ve sağlıklı yağlardan, balıktan (daha az kırmızı et), tam tahıllı karbonhidratlardan ve zeytinyağından zengin bir beslenme anlamına geliyor.



## Kaliteli uykunun anahtarı

Seçtiğiniz stil ve pozisyona göre, yoga hem rahatlatıcı hem de enerji verici olabilir. Ancak uyku için yoga konusunda bilmeniz gerekenler burada...

Uyku için yoga yapmak adına tüm zorlu vücut hareketlerini öğrenmek zorunda değilsiniz. Özellikle atletik veya esnek olmanıza bile gerek yok. Johns Hopkins Medicine'den Uyku Uzmanı Dr. Anastasia Rowland-Seymour, "Bazı postürlerin yardımcı olabileceğine dair öneriler var. Fakat yararlarının çoğu, meditatif niteliklerinden kaynaklanıyor" diyor. Pek çok çalışmaya göre, yoganın yararları ile uyku kalitesinin iyileşmesi arasında bir ilişki var. Buna, yakın zamanda Johns Hopkins Medicine'de yürütülen ve görme engelli hastaların sekiz haftalık yoga programına katıldıktan sonra uyku kalitelerinde görülen iyileşme bulguları da dahil.

Eğer uyku kalitenizi iyileştirmek için yogayı denemek istiyorsanız, aşağıdaki önerileri okumanızı tavsiye ediyoruz.

**Uyku için doğru yoga stilini seçin**  
İş rahatlamaya gelince her yoga stili aynı değildir diyor Dr. Rowland-

Seymour. Hot yoga ve vinyasa (akış) stilleri kalp atışınızı hızlandırmaya yöneliktir. Tam da yatmadan önce koşu bandına çıkıp koşmuyorsanız, bunları da yapmamalısınız. Uyku öncesi için daha uygun olan stiller hatha yoga (vücut pozisyonuna odaklanır) ve nidra'dır (soluk almaya ve yatma veya oturma postürleri gibi daha restoratif pozlara odaklanır).

**Uyku için ortamı hazırlayın**  
Yatak odasını sadece uyku ve seks için ayırmak iyi bir fikir olduğundan, Dr. Rowland-Seymour yoga pozlarınızı mümkünse başka bir odada yapmanızı tavsiye ediyor. Gerinebileceğiniz ve bacaklarınızı duvara doğru kaldırabileceğiniz bir yer bulun. İsterseniz ışıkları azaltın ve rahatlatıcı bir müzik açın. Halıya, yoga matına veya destekli başka bir şeyin üzerine uzanın, birkaç yastığı da pozlarda rahat etmeniz için elinizin altında bulundurun. Bol pijamalar veya hareketi kısıtlamayan bir şeyler giymek de daha iyi olabilir.



**Soluk alıp verişinize odaklanın**  
Soluk alıp vermek yoganın en önemli terapötik yanlarından biridir. Her seansta amacınız dikkatinizi soluk alıp verişinize odaklamak, tüm düşünceleri uzaklaştırmak ve o anı hissetmek olmalı. Odaklanmakta zorluk mu çekiyorsunuz? Dr. Rowland-Seymour şu egzersizi öneriyor: "Kendinizi otoyolun kenarında, geçen arabaları izlerken hayal edin. Güzel bir araba gördüğünüzde içine atlamayı düşünmezsiniz. Sadece geçişini izlersiniz. Aynı şekilde düşünceleriniz için de uygulamaya çalışın. Her şeyden önce, kendinize şefkat duymayı deneyin. Vücudunuz neyi yapılabiliyorsa, o yeterlidir."

### Yoga, yaşlılarda uyku kalitesini artırıyor

Tedavi edilmeyen, teşhis edilmemiş uykusuzluk (insomnia) yaşlı bireyleri kazalara, düşmelere ve daha kötü bir hayat kalitesi riskine açık kılar. Alternative Therapies in Health and Medicine adlı dergide yakın zamanda yayımlanan bir çalışmada, araştırmacılar 60 yaşından büyük yetişkinlerde yoganın uykusuzluk üzerinde ne kadar etkili olduğunu kanıtladılar. 12 hafta boyunca, çalışmadaki kadın ve erkekler haftada iki kere yoga dersine gittiler ve evde de ek seanslar yaptılar. Yoga yapan grubun uyku kalitesinde, uyku süresinde ve uyku veriminde (yatakta gerçekten de uykuda geçirdikleri zaman yüzdesiyle ölçülür) genel olarak önemli bir iyileşme görüldü.

### SAĞLIKLI SORU



Cildi güneş ışınlarının zararlı etkilerinden korumak için en az kaç koruma faktörlü güneş koruyucu krem kullanmalıyız?

A - 10

B - 20

C - 30

D - 40

Doğru yanıt için Cilt Sağlığı konumuzu okuyabilirsiniz.

# Deri kanserini önlemenin

Johns Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Genel Cerrahi ve Medikal Onkoloji Uzmanı Doç. Dr. Lisa Jacobs, vücudumuzdaki benlere karşı daha dikkatli olmamız gerektiğine dikkat çekiyor ve deri kanserini önlemenin aslında hiç de zor olmadığını söylüyor.

**G**üneşe aşırı derecede maruz kalmak en tehlikeli deri kanserlerinden biri olan "melanom" riskini artırıyor. Bu, çoğu zaman deride yeni bir ben olarak ortaya çıkarken bazen de eski bir ben değişime uğrayarak melanomu oluşturabiliyor. Bir benin melanom olduğunu anlamak için aşağıdaki belirtilere dikkat edilmesi gerekiyor:

**Asimetri:** Melanomda ben asimetriktir, yani yuvarlak değildir.

**Sınırlar:** Sınırları belirsizdir, benin etrafında keskin bir çizgi, keskin bir hat yoktur.

**Renk:** Ben siyah, kahverengi ya da farklı, alışılmadık dışında bir renge sahiptir.

**Boyut:** Küçük bir ben giderek büyüyor, boyutu giderek değişiyorsa, melanomdan şüphelenmek gerekir.

Kanser olan benlerin görüntüleri birbirinden farklı olabilir. Eğer vücudunuzda yukarıdaki özelliklerde bir ben görürseniz hemen bir deri hastalıkları uzmanına başvurmanız gerekir.

## GÜNEŞE FAZLA GÜVENMEYİN, ÖNLEMİNİZİ ALIN

Tedavi edilmeyen deri kanserleri hızlıca akciğerlere, karaciğere ya da beyne yayılabilir. Açık tenli insanlar daha büyük risk altında olsalar da herkes güneşin zararlı ışınlarından korunmak için gerekli önlemleri almalı, güneşe aşırı maruz kalmaktan mutlaka kaçınmalıdır. Peki deri kanserinden korunmak için neler yapabiliriz? İşte 4 basit önlem:

Cildinizdeki bir benin kanserli olduğunu nasıl anlarsınız?

# 4 yolu!

## 1 GÜNEŞ YANIKLARINI ÖNLEYİN

Güneşe maruz kalmanın sonuçları zamanla ortaya çıkar. Amerikan Deri Kanseri Vakfı'na göre çocukluk ya da gençlik çağında bir kez geçirilen güneş yanığı, ileri yaşlarda melanoma yakalanma riskini en az iki kat artırıyor. Herhangi bir yaşta 5 ya da daha fazla güneş yanığı geçiren kişilerde de melanoma yakalanma riski 2 kat artıyor. Solaryum da kesinlikle riskli. Yapılan araştırmalar kapalı ortamda gerçekleştirilen bu "güneşlenme" eyleminin de cilt kanseri riskini artırdığını gösteriyor.

Güneşin zararlı ışınlarından korunmak içinse cilt tipinize uygun güneş koruyucu kremler kullanabilir, güneşin yoğun olduğu saatlerde güneşe çıkmayabilir, uygun giysilerle cildinizi koruyabilirsiniz. Özellikle geniş kenarlı, yüzü, kulakları ve omuzları koruyan şapkalar çok faydalı. Ayrıca güneş ışınlarından korunmak için açık renkte, hafif ve uzun kollu giysiler tercih edebilirsiniz.

## 2 GÜNEŞ KORUYUCU KREM SÜRÜN

Güneş koruyucu kremler, cildi güneşin zararlı ultraviyole ışınlarından korurlar. 30 koruma faktörlü güneş kremleri, güneşten korunmak için yeterli. Ancak bu kremlerin etkili olabilmeleri için bunları güneşe çıkmadan önce yeterli miktarda cildinize sürmeniz gerekiyor. Eğer cildiniz kızarıyor ya da bronzlaşıyorsa kremi doğru ya da yeterli miktarda sürmemişsiniz demektir. Güneş koruyucu ürünleri iki saatte bir tekrar cilde sürmek önemli. Ayrıca yüzdükten sonra da tekrar cilde uygulamak gerekiyor.

## 3 "SABAH ERKEN SAATTE" VE "ÖĞLEDEN SONRA" KURALINI UYGULAYIN

Güneş yanığından korunmak için sabah erken saatlerde ve öğleden sonra geç saatlerde sokağa çıkmak öneriliyor. Güneş ışınlarının en yoğun olduğu özellikle 10:00-15:00 saatlerinde sokağa çıkmamak ya da koruyucu önlemler almak önemli. Ultraviyole ışınlarına bulutlu günlerde de maruz kalınıyor. Dolayısıyla havanın kapalı olduğu günlerde de güneş koruyucu krem sürmek önem taşıyor.

**"Amerikan Deri Kanseri Vakfı'na göre çocukluk ya da gençlik çağında bir kez geçirilen güneş yanığı, ileri yaşlarda melanoma yakalanma riskini en az iki kat artırıyor. Herhangi bir yaşta 5 ya da daha fazla güneş yanığı geçiren kişilerde de melanoma yakalanma riski 2 kat artırıyor."**

## 4 KENDİNİZİ MUAYENE EDİN

Vücudunuzu düzenli olarak kontrol edin, yeni oluşan ya da değişime uğrayan benlerin farkında olun. Eğer şüpheli bir bene rastlarsanız vakit kaybetmeden bir deri hastalıkları uzmanına görünün. Melanom tanısı konur ve erken evrede ben deriden cerrahi işlemle alınırsa, deri kanserinden kurtulmak mümkün olabilir. Her kanser türünde olduğu gibi deri kanserlerinde de erken tanı çok önemli.



Johns Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi Genel Cerrahi ve Medikal Onkoloji Uzmanı Doç. Dr. Lisa Jacobs



Kanseri alt eden milimetrik dokunuş

# Radyocerrahi

Kanser tedavilerinin önemli parçalarından biri olan Radyasyon Onkolojisi, güncel sağlık teknolojileri ve alanında uzman isimlerin multidisipliner yaklaşımlarının ön plana çıktığı alanlardan biri. Özellikle son yıllarda önemi daha da artan radyocerrahi uygulamaları sayesinde hastalar daha mutlular ve eskisi kadar da yorgun değiller.

Radyasyon Onkolojisi kuşkusuz, kanser tedavisinin bir parçası olarak kötü huylu hücrelerin kontrol altına alınmasında iyonize radyasyonu kullanarak tedavi hizmeti sunan çok önemli tıp alanlarından biri. Multidisipliner yaklaşımların ön plana çıktığı bu alanda; radyasyon onkolojisi uzmanı, medikal fizik uzmanı, radyoterapi teknikeri, hemşire, dozimetrist, psikolog, sosyal hizmet uzmanı, diyetisyen, radyasyondan korunma uzmanı ve hasta danışmanlarının birlikte hareket etmesi ise ayrı bir önem

teknolojilerle, onkolojik tedavilerde dünyada adından söz ettirecek bir klinik yaratmak için üzerimize düşen her türlü sorumluluğu yerine getirmeye hazırız” diyor. Prof. Dr. Çağlar’ın Vital dergimiz için, hem ekibi ve çalışmaları hem de özellikle radyocerrahi alanındaki gelişmeler hakkında paylaştığı bilgileri ilgiyle okuyacağımızı umuyoruz.

## RADYASYON ONKOLOJİSİ NEREYE GİDİYOR?

Radyasyon Onkolojisi alanında çok fazla gelişme söz konusu. Computer science, yani yazılımlar bunlardan



taşıyor. Anadolu Sağlık Merkezi Radyasyon Onkolojisi Bölümü’nde de aynı yaklaşım hakim. Her biri alanında uzman isimlerden oluşan yeni ekibiyle Radyasyon Onkolojisi Bölümü, güncel radyocerrahi ve radyoterapi uygulamalarıyla hastalara daha yüksek bir yaşam kalitesi sunabilmek amacıyla hizmet vermeyi sürdürüyor. Ekibin başında yer alan Radyasyon Onkolojisi Uzmanı Prof. Dr. Hale Başak Çağlar ise hasta memnuniyetine ve başarıya odaklandıklarının altını çizerek “Hastayı ve ekipleri daha az yoran, daha hızlı tedavi fırsatı sunan yeni

biri. Bu alanda ilerleme devam ettikçe Radyasyon Onkolojisi de aynı paralellikte ilerleme kaydediyor. Bunun yanı sıra görüntüleme teknolojilerindeki gelişmeler de çok önemli. Bir bölgeye ışın tedavisi uygulanıyorsa, gerçekten o bölgeye uygulandığından emin olmak gerekiyor. Özellikle radyocerrahide bu son derece önemli, çünkü çok yüksek doz ışın veriliyor. Yanlış bir bölgeye verildiğinde tedavinin etkisi görülmezken yan etki de artıyor. Dolayısıyla görüntüleme teknolojilerinin radyoterapiye implante edilmesinin Radyasyon Onkolojisi’ne



Anadolu Sağlık Merkezi  
Radyasyon Onkolojisi Uzmanı ve  
Radyasyon Onkolojisi Bölümü Direktörü  
**Prof. Dr. Hale Başak Çağlar**

“Sevdiklerimize önermediğimiz, yapılmasını istemediğimiz hiçbir tedaviyi hastalarımıza önermiyoruz ve uygulamıyoruz. Hastalarla iletişimimizde tam bir empati duygusuyla hareket etmemiz, onları daha iyi anlamamızı sağlıyor. Dolayısıyla yüzlerindeki gülümsemeyi artırmak ve onlarla sıcak bir iletişim kurmak bizim için her şeyden değerli.”



Anadolu Sağlık Merkezi Radyasyon Onkolojisi Bölümü, ekibe yeni katılan isimlerle hizmet vermeyi sürdürüyor.

katkısı büyük. Bunların yanı sıra yer değiştiren tümörlerin hareketlerini göz önüne alarak tedavi imkanı veren teknikler de önem kazanmış durumda. Tüm bu gelişmelere paralel olarak radyocerrahi de bugün artık birçok hastalıkta bilimsel rehberlerde önerilen bir yöntem haline geldi. Eskiye oranla artık hastalar daha iyi tedavi edilebiliyor. Örneğin, 20 yıl önce metastatik akciğer kanseri hastalarının ortalama

yaşam süreleri maksimum 6-9 ayken bugün en az beş yıla kadar uzanabilen sağ kalım sürelerinden söz ediyoruz. Bunun yanı sıra meme, jinekolojik kanserler, çocukluk çağı lenfomalar ve lösemiler ile baş boyun tümörlerinde de çok iyi sağkalım sürelerine ulaşıldı. Kanser tedavilerinde çok güzel gelişmeler var; kemoterapiler, akıllı ilaçlar, immünoterapiler... Fakat Radyasyon Onkolojisi de

bu sürece müthiş bir katkı veriyor. Uzman ekiplerin güçlü iletişimi ve hasta odaklı yaklaşımlarıyla yönetilen bu multidisipliner süreçte, hastanın ömrüne ömür katmak için uygulanan tedavilerin önemi kadar, uzatılan o ömrün düşük bir yaşam kalitesiyle hastane yatağında değil; sosyal hayatın içinde yüksek bir yaşam kalitesiyle geçmesi de son derece önemli.

Radyasyon ışınlarının vücutta herhangi bir tümör veya hastalıklı alana tam bir doğruluk içinde, sağlıklı dokuları en az etkileyecek şekilde verilmesini sağlayan güncel teknolojilerden CyberKnife, tümörleri vücudun doğal dengesini bozmadan tedavi ediyor ve kanser tedavisinde "nokta atışı" olarak tanımlanıyor.



### NEDEN RADYOCERRAHI?

Radyocerrahi tedavi süresi kısa olan pratik bir yöntem. Klasik cerrahi işlemler gibi herhangi bir kesinin olmadığı yöntemde, çok sınırlı bir bölgeye yüksek doz ışın veriliyor. CyberKnife gibi robotik cihazların da kullanıldığı radyocerrahi aslında cerrahi bir işlem kadar etkili; çünkü tümör çıkarılmış gibi yok ediliyor. Tabii cerrahiden farklı olarak daha az yan etkili, daha kısa süreli bir yöntem. Bunun yanı sıra medikal onkoloji uzmanlarının verdiği kemoterapi gibi sistematik tedavileri de geciktirmiyor.

### RADYOCERRAHİNİN GELECEĞİ

Yakın gelecekte artık hastaya özel tedaviler daha çok önem kazanacak. Örneğin, her hastanın tümörü genetik analizle ele alınacak ve o tümöre özel tedaviler yapılacak. Dolayısıyla kişiye özel tedavilerin ağırlık kazanacağı bir dönem bizi bekliyor. Tabii bir yandan koruyucu hekimliğin de altı daha çok çizilecek. Hastalık kapıyı çalmadan önce önlem almak, hastalığı erken teşhislerle kontrol altına almak çok önemli. Bu noktada tarama programlarında da hızlı gelişmelere tanık olacağız.



### Prof. Dr. Hale Başak Çağlar kimdir?

1975, Ankara doğumlu. İlk ve orta öğrenimini 1981-1992 yılları arasında TED Ankara Koleji'nde tamamladı. Tıp eğitimini 1992-1998 yılları arasında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde, uzmanlık eğitimini ise 1998-2003 yılları arasında Marmara Üniversitesi Radyasyon Onkolojisi Anabilim Dalı'nda tamamladı. 2003 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Radyasyon Onkolojisi Departmanı'nın Brakiterapi Ünitesi'nde; 2003-2009 yılları arasında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Radyasyon Onkolojisi Departmanı'nda; 2006-2007 yılları arasında Dana Farber Kanser Enstitüsü/Brigham ve Kadın Hastanesi, Harvard Üniversitesi, Harvard Ortak Komitesi'nde çalıştı. 2008-2010 yılları arasında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nin; 2010-2013 yılları arasında ise Acıbadem Üniversitesi Tıp Fakültesi'nin Radyasyon Onkolojisi departmanlarında doçent olarak görev yaptı. 2013-2015 yılları arasında Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi Radyasyon Onkolojisi Departmanı'nda Başkan ve Program Direktörü olarak hizmet verirken, aynı üniversitede 2017 yılına kadar Başkan, Program Direktörü ve Profesör olarak çalıştı. 2017'de Anadolu Sağlık Merkezi'ne katılan Prof. Dr. Çağlar, Radyasyon Onkolojisi Uzmanı ve Radyasyon Onkolojisi Direktörü olarak görevini sürdürüyor.



# “Bakımlı” çocuklar, sağlıklı ve mutlu tatiller...

Yaz mevsimiyle birlikte çocuklarda görülme sıklığı artan hastalıkları önlemek için iyi bir bakım şart. Çocuğunuzun beslenmesinden, giyimine kadar göz önünde bulunduracağınız bakım önerileri ile sağlıklı ve konforlu bir yaz tatili geçirmesini sağlayabilirsiniz.

Çocuklarınızı  
hastalıklardan  
koruyacak  
yaza özel bakım  
önerileri

SAĞLIKLI  
GÜNLER  
Emzirme Haftası  
1-7 Ağustos

Aktivite

Banyo

Giyim

Su  
tüketimi

Beslenme



Genellikle soğuk havalarda bebeklerin kolay hastalanacağını düşünen aileler, bebekleri ile dışarıda gezilemek, tatile çıkabilmek için yazın gelmesini sabırsızlıkla beklerler. Ancak havaların ısınmasıyla birlikte bebek ve çocuklarda bazı hastalıkların görülme sıklığı artıyor. Buna bağlı olarak bebek ve çocukların bakım ihtiyaçları da değişiyor. Yaz aylarında dış ortamda geçirilen vakit daha fazla olduğu için alınacak önlemler ve yapılacak düzenlemeler ile olası hastalıkların önüne geçmek ise elbette mümkün.

Bahar ve yaz aylarında çocukların beslenmelerine, güneşten korunmalarına, sıcak havalarda artan hastalık ve korunma yollarına değinen Anadolu Sağlık Merkezi'nden Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanları Dr. Kemal Akpınar ve Dr. Ebru Gözer, ailelerin sağlıklı ve konforlu bir yaz geçirmeleri için verdikleri çok önemli ipuçlarıyla, yaz mevsiminde

çocuk bakımı hakkında ebeveynlerin akıllarındaki soru işaretlerini siliyor. Aşağıdaki önerileri mutlaka okumanızı tavsiye ediyoruz.

#### NASIL BESLEMELİSİNİZ?

- Çocukların kilo ve boy oranısına göre beslenme şekilleri de değişebiliyor fakat bahar ve yaz aylarında biraz daha yumuşak, sindirimi kolay gıdalar tercih edin.
- Özellikle sıcaklarla beraber artan terleme ve bu nedenle çocuğunuzun kaybettiği sıvının yerine konması için sıvı içeriği daha yüksek olan bir beslenme tarzı benimseyin.
- Vücudun kaybettiği vitamin ve minerallerin yerine konması için karpuz, kavun, şeftali, kayısı gibi mevsim meyvelerini bol ve dengeli tüketir.
- Her zaman ev yapımı gıdaları tercih edin. Özellikle ev yapımı limonata



Anadolu Sağlık Merkezi  
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı  
Dr. Kemal Akpınar

“Sıcaklarla beraber artan terleme ve bu nedenle kaybedilen sıvının yerine konması için yaz mevsiminde sıvı içeriği daha yüksek olan beslenme tercih edilmeli.”



#### GÜNEŞ KREMİ;

- Hipoalerjen ve koruma faktörü 30-50 arası olmalıdır.
- İnce bir tabaka halinde, güneş ışınlarının dik geldiği omuz başlarına, kol ve bacaklara sürülmelidir.
- Yıllık kullanılmalı; son kullanma tarihi mutlaka kontrol edilmelidir. Aksi takdirde alerjik reaksiyonlara neden olup güneş koruyucu etkisi azalabilir.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzman  
Dr. Ebru Gözer

“Sıcak yaz günlerinde saat 10.00 ila 15.00 arası, yani güneşin en tepede olduğu saatlerde açık havada gezmek bebekler için uygun değil fakat sabah erken saatlerde bebekler sıcaktan etkilenmeden açık havada vakit geçirebilirler.”

ve ayran gibi içecekleri içirmek çocukların beslenmesinde ailelerin dikkat etmesi gereken başlıca hususlardır.

- Anne sütü ile beslenen bebeğiniz varsa ortam sıcaklığı ile doğru orantılı olarak daha sık emzirebilirsiniz. Mama hazırlamak için kullandığınız su temiz olmalı, biberonlar sterilize edilmelidir. Ek besinleri evde hazırlayın, bebeğinize dışarıdan mümkün olduğunca yiyecek vermeyin. Örneğin; dondurma, hazır meyve suları, pişmemiş yiyecekler bebeğinize zarar verebilir. Ayrıca bebeğinizin yiyeceklerini ve suyunu sıcaktan korumalısınız, bunun için serin tutacak çantalar içinde yanınıza alabilirsiniz.
- Yemek seçiminde meyve, ısıtılmadan yenen soğuk çorbalar, yoğurt ve şekersiz hoşaf lar tercih edin.



### NE KADAR SU İÇİRMELİSİNİZ?

- İlk altı ay anne sütü veya mama ile beslenen bebeklere su verilmesi gerekmiyor. Yeterince anne sütü ve mama ile beslenen bebekler günde 4-8 defa idrar yaparlar. Bu da aldığı sıvı miktarının yeterli olduğu anlamına geliyor. Daha büyük çocuklar da günde 4-8 defa idrar yapar ancak altı aydan büyük bebeklere su takviyesi yapmak gerekiyor.

- Ortam sıcaklığı artıyorsa, terleme ile sıvı kaybı varsa, yeterince idrar yapmıyorsa su takviyesi yapabilirsiniz.

- Bebeğinizin mutlaka yeterince sıvı tükettiğinden emin olun, daha büyük bebeklerin sıvı tüketmesi teşvik edilmelidir. Suluk dediğimiz biberon benzeri kaplar kullanabilirsiniz.

- Sıvı kaybının olduğu kusma, ishal, yanık gibi durumlarda daha fazla ek sıvıya ihtiyaç duyulur. Ek sıvı ihtiyacını karşılarken, şekerli içeceklerin su yerine geçmediğini kesinlikle unutmayın.

- Temiz su kullanın, açık suları kaynatıp içirin. Kapalı şişe suları ise kaynatmadan verebilirsiniz.



### NASIL GIYDİRMELİSİNİZ?

- Giysi seçerken yüzde 100 pamuklu, açık renkli ve hafif giysiler tercih edin. Sentetik, naylon ve polyester kumaşlar derideki nemi emmediği için cilt sıcak ve nemli kalıyor. Bu da isilik denilen soruna neden oluyor.

- Vücutta boyun, gövdenin üst bölümü ve baş en çok terleyen kısımlardır. Cildi saran elastik kumaşlar da cildin havalanmasına engel olacağı için tercih etmeyin.

- Yatakta, bebek arabası içinde kullandığınız malzemelerin pamuklu kumaşlar olmasına özen gösterin. Soluyan yüksek teknoloji kumaşlar ve mayolar da kullanabilirsiniz. Giderek kullanımı yaygınlaşan, güneş koruyucu faktör olarak tanımlanan giysiler de deniz kenarında tercih edilebilir.

- Bebeğinizi gece de ince pamuklu giysilerle yatırın. Ayrıca uyku öncesi banyo ile serinlemesini sağlamalısınız. Eğer ortam sıcaklığı fazla ise klima, vantilatör gibi serinletici araçlar kullanabilirsiniz.



### BANYOSUNU HANGİ SIKLIKTA YAPTIRMALISINIZ?

- Uyku rutini oluşturmak için uyku öncesi banyo yaptırmak oldukça işe yarar. Sıcak yaz günlerinde bebeğinizin serinlemesi için günde 1-2 defa banyo yaptırın. Terlediğini fark ettiğinizde özellikle banyo ile teri ciltten uzaklaştırarak ısılığı de önleyebilirsiniz.

- Banyo sonrası cildin nemlendirilmesi için banyo yağı yerine daha kremli nemlendiriciler tercih edin.

- Yağlar gözenekleri tıkayabilir ve cildin fazla nemli olmasına neden olabilir. Banyo sonrası cildin havalandırılıp soğumasını ve kurummasını sağlamak cildi rahatlatırken ısılığı de önler. Hatta kullanılan bebek bezleri sentetik yapıda olduğu için bebeğinizin altını da açarak bir süre serbest zaman geçirmesini sağlayın. Şüphesiz ki bu, bebeğinizin çok hoşuna gidecektir.

### Fazla giysi sinir yapıyor!

Geceleri, hava sıcaklığı çok düşmeyip bazen nem oranının da artması ile daha bunaltıcı olabiliyor. Böyle bir durumda bebekleri fazla giydirmek onları sinirli ve huzursuz yapıyor. Yapılan çalışmalarda sıcak ortamda uyuyan bebeklerin daha derin uyudukları, bu nedenle Ani Bebek Ölüm Sendromu (SIDS) riskinin arttığı gösterilmiştir.





### NE TÜR AKTİVİTELER YAPMALISINIZ?

- Kış ayları sonrası güneşi gördüğünüz andan itibaren bebeğinizle birlikte muhakkak yürüyüşlere çıkın. Size ve bebeğinize son derece faydalı olacak bu yürüyüşler uyku rutininize de önemli katkı sağlayacaktır. Bunun için park, bahçe ve deniz kenarları doğru bir seçim olacaktır.
- Trafiğin yoğun olduğu bölgeler ve kapalı alanlardan ise uzak durmanızda fayda var. Mümkünse havuzda veya deniz kenarında vakit geçirmesini, evde suyla oynayabileceği plastik havuzlar ve su oyuncakları ile oynamasını sağlayın.



### BU SICAKTA DIŞARIDA GEZMEK DOĞRU MU?

Koruyucu asit manto tabaka gelişmediği için güneşin zararlı etkilerine maruz kalabilen bebek cildi son derece hassastır. Dolayısıyla sıcak yaz günlerinde saat 10.00 ila 15.00 arası, yani güneşin en tepede olduğu saatlerde açık havada gezmek bebekler için uygun değil fakat sabah erken saatlerde bebekler sıcaktan etkilenmeden açık havada vakit geçirebilirler. Bebek ne kadar ufaksa o kadar daha erken saatte ve daha kısa süreli dışarı çıkarılabilirken, daha büyük çocuklar biraz daha geç saatte güneşe çıkarılabilir. Mümkünse dışarıda olunan saatlerde ağaç altı,



şemsiye veya gölgelik oluşturan alanlarda vakit geçirilmeli, açık alanda gezerken bebek arabaları pamuklu kumaşla kaplı ve üzerinde bebeğin hava almasını engellemeyecek şekilde gölgelik olmalıdır. Bebeklere giydirilen geniş siperlikli şapkalar, UVA ve UVB korumalı güneş gözlükleri de bebeği sıcaktan ve güneşten koruyacaktır. Koruma özelliği olmayan plastik gözlükler tercih edilmemelidir. Ayrıca altı aydan küçük bebekler de dahil olmak üzere, güneşe çıkmadan önce yüz dahil açık bölgeler için güneş koruyucu (sun protect factor=SPF) kullanılmalıdır.

Dışarıdayken de 2-3 saatte bir yenilenmelidir.

Güneşten korunmamız gerektiği kadar, güneşe ihtiyacımız olduğunu da unutmamalıyız. Çocukların güneşe hiç çıkarılmaması bazı metabolik hastalıklara, D vitamini eksikliğine bağlı olarak raşitizm denilen önemli bir hastalığa neden olabiliyor. Çocuğun yaşı ne kadar ufaksa o oranda güneşte daha az kalmalı ve daha erken saatlerde güneşe çıkarılmalıdır. Yeterli vitamini alması için kolları ve bacakları kısa giysilerle, asgari 30 dakika güneşte durması gerekir.

### GÜNLÜK SIVI İHTİYACI NASIL HESAPLANIR?

Günlük sıvı ihtiyacı; ilk 10 kg'a kadar her kiloya 100 ml, 10 kg'dan sonraki 11-20 kg arası için her kiloya 50 ml eklenerek hesaplanır. Örneğin 7 kg olan bir bebek için 700 ml, 12 kg olan bebek için 1100 ml sıvı gereksinimi vardır. Bunlar idame değerlerdir.

### 10

Hayatın ilk 10 yılı cildin güneşten en çok etkilendiği ve zarar görebileceği dönemdir.



### ÖNEMLİ!

Sıcak havalarda bebekler ve küçük çocuklar sıcak oda veya park halinde olan araba içinde kesinlikle bırakılmamalıdır!

## YAZIN EN POPÜLER 2 SORUSU VE YANITLARI

### YA SİNEK ISIRIRSA?

Sinekten korunmanın ideal yolu mekanik bariyer kurmaktır. Evde pencere teli, cibinlik ile sinek ısırması engellenebilir. Sinek ısırıklarını önlemek için kıyafete dikkat edilmelidir. İkinci olarak da bitkisel ürünler çok ince tabaka halinde kullanılmalı. Sinek kovucu ilaçlar kullanılıyorsa mutlaka ortamın havalandırılması sağlanmalı. Cilde

sürülen sinek kovucular ise bebekler için uygun değildir; çünkü sinek ilaçları toksik olabilir. Hafif sinek ısırıkları sonrası kızarıklık ve kaşıntı olursa doktorunuzun önerdiği kremleri kullanabilirsiniz. Eğer daha ciddi şişlik kızarıklık oluyorsa mutlaka doktora danışmak ve ciddi önlemler almak gerekir.

### SICAK MI ÇARPTI?

Bazen ne yaparsanız yapın sıcak ortam bebeğinizi olumsuz etkiler. Susuz kalması da bu olumsuzluklardan biridir. Çok susama, ağız kuruluğu, kuru ve sıcak cilt, halsizlik, etrafa ilgisizlik, kuru bez, ağladığında gözyaşı akmaması, son 3-4 saatte hiç idrara çıkmama, kaka yapmama durumları varsa, göz küreleri ve fontanel (bingıldak) çökük ise bebeğinizde su kaybı var demektir. Bu durumda bebeğinizi hemen serin bir ortama almalı ve sıvı takviyesi yapmalısınız. Anne sütü veya mama ile besleniyor ise emzirmelisiniz. Sıcak ile teması sürerse sıcak çarpması denen klinik tablo ortaya çıkabilir. Bu tabloya yüksek ateş, hızlı nabız, uykuya meyil ya da huzursuzluk, kusma, kuru ve sıcak deri görünümü, hızlı soluk alıp verme eşlik eder. Böyle bir durumda zaman kaybetmeden mutlaka sağlık kurumuna başvurmalsınız.



### HAVUZ, GÖZ VE KULAK ENFEKSİYONLARINA NEDEN OLABİLİR

Sıcak havayla beraber özellikle enfeksiyon hastalıkları artarken su ve gıda ile bulaşan hastalıklara dikkat etmek gerekiyor. Tatil köylerinde açık büfelerde, her şey dahil konseptinde birtakım mikroorganizma kökenli hastalıklar artabiliyor. Özellikle mayonez sıcak ortamda fazla kaldığı zaman mikroorganizmalar çoğalabiliyor. Ayrıca yaşadığımız sitelerdeki ve tatil yerlerinde havuz kaynaklı hastalıklara da yaz aylarında sıkça rastlanıyor. Özellikle göz ve kulak enfeksiyonları, ishaller, ateşli hastalıklar, cilt döküntüleri gibi havuz kaynaklı enfeksiyonlar artıyor. Bu nedenle aileler belli yaş grubu çocukları için havuz yerine denizi tercih etmelidir. Havuz, daha yoğun olmayan saatlerde kullanılmalı ve havuzun denetimi de düzenli olarak yapılmalıdır.

# Sağlıklı yarınlar için “genç kalpleri” koruyun!

Sağlıklı yaşam konusunda çağımızda artan bilinçsiz tutum ve davranışlar, maalesef kalp-damar hastalıklarının görülme yaşını 20’li yaşlara kadar düşürdü. Gençleri bu kötüye giden tablodan kurtarmanın en etkili yolu ise; siz ebeveynlersiniz!

Gençlerin kalp sağlığında ebeveynler başrolde!

SAĞLIKLI  
GÜNLER  
29 Eylül  
Dünya Kalp Günü

Günümüz teknolojileri, özellikle cerrahi yöntemlerdeki hızlı gelişim, kalp ve damar hastalıklarının tedavisini çok daha kolay bir hale getirir de, bu hastalıklar maalesef halen ülkemizde ve dünyada en önemli ölüm nedenleri arasında. Tedavi yöntemleri gelişse de kalp ve damar hastalıklarının görülme

oranının giderek artmasında şüphesiz ki, sağlığına dikkat etmeyen ebeveynler, aileler oldukça etkili! Bu nedenlere ek olarak artık her şeye kolaylıkla ulaşabilmek bizlere büyük bir konfor sağlasa da, sahip olduğumuz imkanlar birtakım olumsuzlukları da beraberinde getirdi. Örneğin, geçmişte hazır gıda yoksunluğu nedeniyle daha

doğal besleniyor, spor yapmasak da toplu taşıma araçları veya özel araç kullanımı yaygın olmadığı için kilometrelerce yolu yürümek zorunda kalıyorduk. Bu da hareket kapasitemizi artırıyordu. Fakat içinde bulunduğumuz daha yoğun ve stresli çağda sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz, stresten uzak yaşayabilme gibi sağlıklı yaşam kavramları daha fazla önem taşır hale gelmesine rağmen sahip olduğumuz bu “hazırcılık” ve üzerine eklenen kötü alışkanlıklar, günümüzde kalp ve damar hastalıklarının görülme sıklığının 40’lı yaşların altına düşmesine, hatta 20’li yaşlarda dahi artan bir ivmeyle görülmesine neden oluyor.

Anadolu Sağlık Merkezi Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Haşim Üstünsoy, Vital okurları için gençlerde kalp ve damar hastalıklarının artışının en önemli 5 nedenini anlatırken, çağımızdaki sağlıksız yaşam koşullarının tehdit ettiği genç kalplere dikkat çekiyor. Prof. Dr. Üstünsoy’un kalp ve damar hastalıklarına neden olan unsurları bertaraf etmenin en iyi yolunun toplum ve ebeveyn eğitimi olduğunu vurguladığı bu yazımızı, gençlerin ve en çok da toplumun bu konuda bilinçlenmesinde kilit rol üstlenen ebeveynlerin dikkatle okumasını öneriyoruz.





Anadolu Sağlık Merkezi  
Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı  
**Prof. Dr. Haşim Üstünsoy**

“Doktor görüşmeleri, aile eğitimleri kalp hastalıklarını önüyor. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarına doğru olan tutum ve davranışı söyleyerek değil, sergileyerek örnek olması gerekiyor. Unutulmamalıdır ki, gençler de tıpkı çocuklar gibi söyleneni değil, yapılanı dikkate alırlar.”



#### GENÇLERDE KALP SAĞLIĞINI BOZAN 5 NEDEN!

### NEDEN 1: GENETİK FAKTÖRLER

Gençlerde kalp ve damar hastalıklarının artışının nedenleri arasında genetik faktörler en başta geliyor. Ailede, birinci derece akraba ve yakınlarda kalp ve damar hastalıklarının varlığı, riski oldukça artırıyor. Buna bir de edinsel risk faktörlerinin (erken yaşta sigara kullanımı, zararlı alışkanlıklar, stresli yaşam) eklenmesi ile genç yaşta bir bireyin kalp ve damar hastalıklarına yakalanması kaçınılmaz oluyor.



### NEDEN 2: COĞRAFYA

Dünyada ve ülkemizde özellikle doğu bölgelerde batıya oranla, 25 ve hatta 18-20'li yaşlarda aort ve mitral kapak hastalıkları daha yaygın görülüyor. Bunun nedeni, doğu bölgelerinde küçük yaşlardaki çocukların doktora götürülme sıklıklarının batıya göre çok daha düşük olması. Fakat elbette günümüzde doğu bölgelerinde bu durumun giderek azaldığını söyleyebiliriz.

### NEDEN 3: GEÇİRİLEN ENFEKSİYON HASTALIKLARI

Küçük yaşta geçirilen ve ciddi tedavi edilmeyen üst solunum yolu enfeksiyonları, cilt enfeksiyonları, idrar yolu enfeksiyonları 30'lu yaşlarda daha az, 40'lı yaşlarda ise sıklıkla görülen kalp kapak hastalığına dönebiliyor. Çünkü bu hastalıklardaki mikroplar kalp kapaklarını çok seviyor; eğer küçük bir hasar da varsa kan yoluyla kolayca kapaklara ulaşabiliyor.

### NEDEN 4: BİLİNÇSİZ TOPLUM

Batı toplumlarında her ne kadar kalp kapak hastalıkları azalsa da artan bir şey var ki; o da kalbin ve vücudun damar hastalıkları. Bu durum tamamen sağlıksız beslenmenin sonucu. Batı ülkelerinde ve ülkemizin batısında doğal beslenmeden uzaklaştıkça hazır gıda tüketimi de artıyor. Tabii bu da bir başka sorunu tetikliyor. Gıdayı hazırlarken enerji harcanmadığı, sadece kötü kalori vücuda alındığı için bu durum damar sertliği, kalp damarlarının daralması gibi kalp ve damar hastalıklarına yol açarken; aynı zamanda yüksek kolesterol, yüksek trigliserid ve vücuttaki diğer damarların kireçlenmesini de beraberinde getiriyor. Beslenmenin yanı sıra sigara kullanımı da tüm kamusal önlemlere karşın maalesef giderek artıyor. Daha büyük bir tehlike olan diğer madde bağımlılıklarının da artış göstermesi genç nüfusta, damar sertliğini ve damar tıkanıklıklarını kaçınılmaz hale getiriyor.

### NEDEN 5: OBEZİTE

Özellikle 20'li yaşların ikinci yarısından itibaren daha çok görülmeye başlanan kan yağlarındaki anormallikler ile obezite de kalp ve damar hastalıklarını tetikleyen önemli sorunlar arasında. Her iki durum da yine sağlıksız beslenme, hareketsiz yaşam kaynaklıken, obezitede kalıtsal faktörler de önemli bir etken olabiliyor. Bu nedenlerle kalp hastalıkları maalesef 10 yaşa kadar inen çocukluk çağında da görülebiliyor.

#### KALP HASTALIKLARI TEDAVİSİNDE YENİLİKLER!

Tıbbi ve bilimsel gelişmeler, kalp ve damar cerrahisini çok daha kolay ve üstün teknolojiye dayanmış bir

tedavi haline getirdi. Öyle ki, artık hasta açısından çok daha konforlu, oldukça küçük kesilerden ve hatta küçük deliklerden değiştirilebilen kapak ameliyatları yapılıyor. Damar hastalıklarında da küçük kesilerle, robot ameliyatlarıyla damarlar onarılabilir ve değiştirilebilir. Bunun yanı sıra gelişen ilaç teknolojisiyle kalp kapaklarının ömrü de uzadı. Böylece geçmişte cerrahi ile değiştirilen kapakların ömrü 20 yılken, artık 25 yıla yükseldi.

#### AMELİYATTAN SONRA YAŞAM KALİTESİ DAHA DA ARTIYOR

Hasta, kalbindeki rahatsızlık nedeniyle ameliyat olmadan önce nefes darlığı, çarpıntı gibi gündelik hayatta ciddi sorunlar yaşarken; sadece küçük bir kesiyle yapılan bir ameliyat sürecinden sonra olası tehlikelerden, kalp hastalığından korunmuş, vücut kapasitesi artmış sağlıklı bir birey oluyor. Yaş kapasitesi uygunsa ve başka bir organda sorun yoksa günlük hayatına devam edebiliyor.

#### KALP ZARI İLE TEDAVİ

Bazı hastalarda, özellikle doğuştan kalp kapak hastalığı veya kalbi delik olan bebeklerde kendi kalp zarından elde edilmiş yamalarla kapak oluşturuluyor. Böylece çocuğun büyümesiyle kapak da büyüyebiliyor. Ancak kalpteki kapak yapay bir yama ile tedavi edildiğinde, çocuk büyüdükçe yapay yamanın değiştirilmesi gerekiyor; çünkü çocuk büyürken yapay yama büyümüyor.

#### BY PASS YÖNTEMİNDEKİ GELİŞMELER AÇIK AMELİYATLARI AZALTIYOR MU?

By pass cerrahisindeki yöntemler giderek gelişiyor; ancak bu, açık ameliyatın azalacağı anlamına gelmiyor. Çünkü burada sadece ameliyatın tekniği değişiyor. Fakat

### ÇOCUKLARINIZA SÖZLE DEĞİL, DAVRANIŞLARINIZLA ÖRNEK OLUN

Kalp ve damar hastalıklarını tetikleyen sigara kullanımı, artan kötü madde bağımlılığı, sağlıksız beslenme ve hareketsizlik aynı zamanda ülkemizin çok ciddi toplumsal sorunları. Kalp ve damar hastalıklarına karşı önlem almak, doğal yaşamı benimsemek, sağlıklı yaşam tarzını alışkanlık haline getirmek ise sosyo-kültürel yapıyla oldukça ilgili; doktor görüşmeleri, aile eğitimleri kalp hastalıklarını önüyor. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarına, doğru olan tutum ve davranışı söyleyerek değil, sergileyerek örnek olması gerekiyor. Unutulmamalıdır ki, gençler de tıpkı çocuklar gibi söyleneni değil, yapılanı dikkate alırlar.

açık kalp ameliyatlarından özellikle damarsal ve kapak yapısında olanlar giderek azalıyor diyebiliriz. Çünkü kapak, özellikle aort kapağı kateter yoluyla kasıktan girerek hiçbir kesi yapmadan değiştirilebiliyor. Aynı şekilde mitral kapağa da bu yöntem uygulanabiliyor. Bunun yanı sıra uzun zamandır damar açma yöntemi olan stentlerin gelişiminde de çok önemli aşamalar kaydedildi. Kısaca söyleyebiliriz ki; açık ameliyat sayısını asıl azaltacak olan kateter bazlı tedavi yöntemleridir. Eskiye göre açık kalp ameliyatının oranı azalsa da biteceğini söylemek mümkün değil.



Türkiye'nin  
en kapsamlı  
Üroonkoloji  
Merkezi!

# Ürolojik kanserler yakın takipte!

Ürolojik kanserlerin tanı ve tedavisinde hastaların tüm ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla Anadolu Sağlık Merkezi'nde açılan Üroonkoloji Merkezi, uzman kadrosu ve teknolojik altyapısıyla hizmet sunmaya başladı.

**B**aşta sigara/tütün kullanımına ve sağlıksız yaşam şartlarına bağlı olarak tıpkı diğer kanser türleri gibi, ürolojik kanserler de giderek yaygınlaşıyor. Örneğin; prostat kanseri, böbrek kanseri, testis tümörleri, böbrek üstü bezi (adrenal, sürrenal) tümörleri, üretra ve penis kanserleri, üriner sistemdeki organlara başka organlardan sıçrayan tümörler, ürolojik kanserler arasında dikkat çekiyor. Bu kanser türlerinin ortaya çıkmasında ise; sigara/tütün kullanımının yanı sıra, endüstriyel iş kollarında kimyasallara maruz kalma, obezite, böbrek yetmezliği ve genetik faktörlerin etkili olduğu biliniyor.

#### KAPSADIĞI HİZMETLERLE BİR İLK

Erkek sağlığını çok yakından ilgilendiren böylesi önemli bir alanda tanı, tedavi ve uzman ekipler de kritik öneme sahip. Anadolu Sağlık Merkezi'nde hizmete giren Üroonkoloji Merkezi, bu noktada önemli bir boşluğu doldurarak, kapsadığı hizmetler açısından Türkiye'de de bir "ilk" in adı oldu. Anadolu Sağlık Merkezi'nden Üroloji Uzmanı ve Üroonkoloji Merkezi Direktörü Prof. Dr. Cemil Uygur, Üroloji Uzmanı Dr. Tolga Muharrem Okutucu, Anadolu Sağlık

#### ÜROLOJİK KANSERLERDE ORTAK NEDENLER!

- **Sigara/tütün kullanımı**  
Mesane (ürotelyal tümörler) ve böbrek kanseri (RHK) gelişimiyle ilişkili olduğu yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır.
- **Genetik faktörler (Pozitif aile öyküsü)**  
Prostat kanserinde ağırlıklı olmak üzere ortak risk faktörleri arasındadır.
- **Yüksek yağ, yüksek kolesterol ve aşırı kırmızı et tüketimi**  
Özellikle prostat kanseri açısından risk oluşturduğu söylenebilir.

Merkezi Üroonkoloji Merkezi Vaka Yönetici Hemşiresi Ayçin Gedik, Üroonkoloji Merkezi'nin ürolojik kanserleri yakından takip etmek ve daha iyi hizmet sunabilmek için önemli bir kazanım olduğuna dikkat çekiyorlar. Ürolojik kanserler alanında ameliyatların gerçekleştirildiği merkezde, gelen her hastanın üroonkoloji açısından tanı, tedavi ve tedavi sonrası takiplerine kadar tüm ihtiyaçları karşılanıyor. Biz de, Vital dergimiz için hem ürolojik kanserler hakkında bilinmesi gerekenleri hem de Üroonkoloji Merkezi'nde hangi hizmetlerin verildiğini uzmanlarımızdan sizlere aktarıyoruz...

#### ÜROONKOLOJİ MERKEZİ'NDE HASTALARI NELER BEKLİYOR?

Hastaların muayeneleri yapıldıktan sonra tanısız işlemler, görünümler ve laboratuvar tetkiklerinin planlanması tamamen Üroonkoloji Merkezi'nden yürütülüyor. Ameliyata karar verilirken hastaların randevuları alındıktan sonra tüm tedavi süreçlerinin yönetildiği Üroonkoloji Merkezi, kemoterapi gibi ek tedaviler için de gerekli yönlendirmeleri üstleniyor. Ameliyat edilip taburcu olan hastalar da kısa ve uzun vadede yaşadıkları sorunlar ile rutin kontrolleri için Üroonkoloji Merkezi'nden hizmet almaya devam ediyor.

#### VAKA YÖNETİCİ İLE HASTAYA KESİNTİSİZ DESTEK

Merkezdeki bir önemli hizmet de her hastanın bir Vaka Yönetici ile hareket etmesi. Vaka Yönetici, hastayı hiçbir süreçte yalnız bırakmıyor. Hastanın Üroonkoloji Merkezi'ne ilk gelişinden taburcu olduğu ana kadar, hatta taburcu olduktan sonraki süreçlerde dahi hastanın yanındaki desteğini aralıksız sürdürüyor.

"Vaka Yönetimi" uygulaması, hasta



Anadolu Sağlık Merkezi  
Üroloji Uzmanı ve Üroonkoloji  
Merkezi Direktörü  
**Prof. Dr. Cemil Uygur**

"Üroonkoloji Merkezi, ürolojik kanserleri yakından takip etmek ve daha iyi hizmet sunabilmek amacıyla, hastaların tüm tanı ve tedavi süreçlerinde onları yalnız bırakmayan uzman bir ekiple hareket ediyor."



Anadolu Sağlık Merkezi  
Üroloji Uzmanı  
**Dr. Tolga Muharrem Okutucu**

“Prostat kanseri teşhisi için kullanılan MR TRUS Füzyon Biyopsisi, şimdiden prostattaki şüpheli lezyonların klinik önemlerine göre sınıflandırılabilmesinin yolunu açmış durumda.”

## ERKEKLER İÇİN 4 KRİTİK BİLGİ



**1.** 20-30'lu yaşlar erkeklerde testis tümörünün en sık görüldüğü dönem olduğundan bu dönemde kendi kendine muayene önerilir. Testislerdeki şişlikler/ sertlikler ciddiye alınıp, üroloğa başvurulmalıdır.

**2.** Erişkin yaş grubunda idrarda ağrısız kanama olması mesane ve ürotelyal kanserler açısından uyarıcı bir belirtidir.

**3.** İdrarda ister gözle görülen ister idrar tetkikinde saptanan kan hücrelerinin olması da ciddiye alınmalıdır.

**4.** 40 yaşından sonra prostat kanseri riski arttığından yılda bir kez üroloji kontrolü tüm erkeklere önerilmektedir.

ve ailesi ile sağlık ekibi arasında etkin iletişim sağlayan bir süreç. Hastaların başvuru anından başlayarak alacakları tüm hizmetlerin organizasyonu, hasta ve aile üyelerinin her aşamada sürece uygun eğitimleri ve evdeki takipleri, vaka yönetimi uygulamasıyla sağlıklı ve etkin bir şekilde Vaka Yönetici Hemşire tarafından yürütülüyor. Hastanın ihtiyaçlarıyla ilgili tüm süreçlere hakim bir Vaka Yöneticinin olması, hastalar ve yakınları için kuşkusuz daha kaliteli bakım süreci ve yüksek memnuniyeti de beraberinde getiriyor.

### PROSTAT KANSERİ TANISINA “AKILLI” ÇÖZÜM

Üroonkoloji Merkezi'nde uzun vadede prostat biyopsilerinin yapılması da planlar arasında. Önemli bir yenilik olan MR-TRUS Füzyon Biyopsisi de yine Üroonkoloji Merkezi'nin hizmetlerinden biri. Prostat MR-TRUS Füzyon Biyopsisi, prostat kanseri tanısında doğruluğu ve hassasiyeti yüksek bir “akıllı biyopsi” yöntemi olarak biliniyor. Şöyle ki, ileri teknoloji cihaz ve yazılım kullanılarak prostatta kanser şüphesi olan odakları saptayan ve bu odaklardan milimetrik hassasiyetle biyopsi yapılmasını sağlıyor. Yöntem, prostata ait Manyetik



Rezonans (MR) görüntülerinin, özel bir yazılım yardımı ile işlenmesi ve gerçek zamanlı Trans Rektal Ultrasonografi (TRUS) görüntüsüyle birleştirilmesi esasına dayanıyor. Bu yenilik sayesinde kanser odakları üç boyutlu olarak görüntülenerek daha yüksek doğrulukla saptanabiliyor ve tekrarlayan biyopsilere gerek kalmıyor. Ayrıca klinik olarak yüksek riskli tümörlere kesine yakın tanı konması sağlanıyor.

### ÜROLOJİK KANSER TEDAVİLERİNDE SON GELİŞMELER

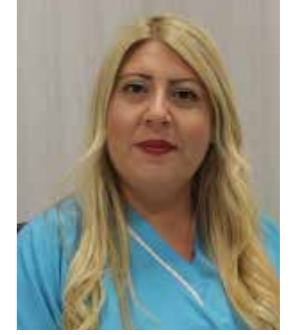
Bilimsel verilerdeki hızlı gelişmelere paralel olarak ürolojik kanserlerin tanı ve tedavisinde hastalara olumlu yansıyan çok önemli gelişmeler söz konusu. Tanı ve tedavide halen en kıymetli araçlar hasta hikayesi ve muayene olmakla birlikte laboratuvar testleri ve görüntüleme yöntemlerindeki ilerlemeler, özellikle kanser hastalarında yüz güldürücü sonuçları da beraberinde getiriyor. Örneğin, günümüzde ultrasonografinin yaygın kullanımı sayesinde çoğunluğu belirti vermeyen böbrek tümörleri daha erken evrede yakalanıp tedavi edilebiliyor. Böbrek,

mesane ve prostat kanserleri robot yardımlı laparoskopik ameliyatlara başarıyla temizlenebiliyor. Üstelik bu hastalarda kanama oranları çok daha az ve hastanede yatış süreleri oldukça kısa oluyor. Testis tümörlü hastalar da erken cerrahi ve kemoterapi yaklaşımları sonrası mükemmel tedavi şansı yakalamış durumda.

Son 10 yılda en hızlı gelişme gösteren alanların başında ise prostat kanseri yer alıyor. Multiparametrik Manyetik Rezonans Görüntüleme (mpMRG) yöntemi sayesinde günümüzde prostatın da diğer organlar gibi yüksek kalitede görüntüleri alınabiliyor. Bu kesinlik sadece sağlıklı dokuyu değil, kanserli dokuyu da gösterebildiği için çok önemli. Bu sayede muayene ve/veya Prostat Spesifik Antijen (PSA) yüksekliği nedeni ile tümör şüphesi olan hastalarda biyopsi

yapmadan önce hastalığın nerede aranacağı daha iyi bilinmiş oluyor. Prostat kanseri teşhisi için kullanılan MR TRUS Füzyon Biyopsisi de şimdiden prostattaki şüpheli lezyonların klinik önemlerine göre sınıflandırılabilmesinin yolunu açmış durumda. Bu sayede yakın gelecekte yalnızca hasta için yüksek risk oluşturan tümörlerin tedavi edilebileceği fikri doğdu bile. Bu teknolojiler klinik olarak önemi düşük tümörlerin takibini daha güvenli ve sağlıklı bir temele oturtacağı gibi gelecekte düşük riskli hastalarda fokal tedavilerin başarısına katkı sağlayabilir.

Ürolojik kanserlerde erken ve doğru tanı, zamanında ve uygun cerrahi tedavi kuşkusuz hayat kurtarıcı. Minimal invaziv cerrahi uygulamaları hızla gelişip değişirken, bu tedavilerin başarı oranları da artıyor.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Üroonkoloji Merkezi Vaka Yönetici  
Hemşiresi  
**Ayçin Gedik**

“Vaka Yönetici, hastaların başvuru anından başlayarak alacakları tüm hizmetlerin organizasyonunu, hasta ve aile üyelerinin her aşamada sürece uygun eğitimlerini ve taburcu olduktan sonra evdeki takiplerini sağlamakla görevli. Bu yaklaşımla, hasta hiçbir an yalnız bırakılmıyor.”

## HANGİSİ NE SIKLIKTA?

### 1 milyon

Prostat kanseri gelişmiş ülkelerde erkeklerde en sık görülen kanser olup, Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre yılda yaklaşık 1 milyon kişi yeni tanı alıyor. Türkiye'de yapılan çalışmalarda ise prostat kanseri erkeklerde en sık görülen ikinci kanser konumunda. Prostat kanseri, kansere bağlı ölümlerde akciğer kanserinden sonra geliyor.

### 11

Mesane kanserinin dünya genelinde sıklığı her iki cinsten 11. sırada, erkeklerde ise 7. sırada. Bu da her yıl, her 100.000 kişide yaklaşık 9 erkek ve 2,3 kadın hastaya karşılık geliyor.

### 2-3

Böbrek kanseri (Renal Hücreli Kanser-RHK), tüm kanserlerin yüzde 2-3'ünü oluşturuyor.

### 5

Testis tümörleri ürolojik kanserlerin yaklaşık yüzde 5'ine karşılık geliyor. Batı toplumlarında sıklığı her yıl; 100.000'de 3 ile 10 arasında değişiyor.

### Nadiren

Üst toplayıcı sistem tümörleri, adrenal tümörleri, üretra, penis kanserleri ve retroperitoneal (karın zarı arkası) tümörler görece daha nadir izleniyor.

Ürolojik tümörlerin büyük çoğunluğunun görülme sıklığı, endüstriyelleşmiş ülkelerde daha yüksektir.

# Akıllı teknolojilerle sağlığımız “elden” gidiyor

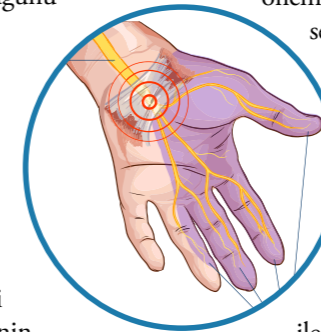
“K arpal Tünel Sendromu (Carpal Tunnel Syndrome)”, son zamanlarda adını çok sık duyduğumuz hastalıklardan biri. Aslında ilk defa 1854 yılında Paget tarafından tanımlanan bu hastalık, teknolojik gelişmelerin seyrine paralel olarak günümüzde çok daha fazla sıklıkla görülüyor. Eskiden ağır el işi yapan marangoz, kasap, demirci, temizlik ve el işi yapanların hastalığıyken şimdilerde akıllı teknolojik cihazların kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte ofis çalışanlarının en büyük sorunlarından biri haline gelmiş durumda. Anadolu Sağlık Merkezi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Davud Yasmin karpal tünel sendromunu, bir ya da her iki elin ilk üç parmağını tutan, ilerleyici özellik gösteren, hareket sırasında tutulan el parmaklarında ve bazen de kola doğru yayılan ağrı ile uyuşukluğun arttığı bir durum olarak tanımlıyor. Genellikle elimizin ortasında bulunan median sinirin bası altında kalması sonucu ağrı, uyuşukluk ve güçsüzlükle

Bilgisayarlar, tabletler, akıllı telefonlar derken sağlığımız “elden” mi gidiyor? Modern çağın akıllı cihazlarının fazla kullanımı el ergonomisini bozarken, bizi de “Karpal Tünel Sendromu” ile tanıştırıyor...

kendini gösteriyor. Median baş, işaret, orta ve yüzük parmağımızın duyusunu taşıyan bir sinir. Bu sinir, parmaklara ise karpal tünel olarak bilinen küçük bir kanaldan geçerek dağılıyor. Zaten ismi de buradan geliyor. Peki nasıl teşhis konur ve nasıl tedavi edilir? Op. Dr. Davud Yasmin'den konunun merak edilen tüm detaylarını öğreniyoruz...

## ARAŞTIRMALARA GÖRE ORTA YAŞ HASTALIĞI

Bilimsel çalışmalar sorunun bir orta yaş hastalığı olduğunu gösteriyor. Özellikle 30-50 yaşlar arasında görüldüğünü söyleyebiliriz. Ancak kadınlarda, erkeklere kıyasla 3/1 oranında daha fazla. Buna karşın, dikkat çektiğimiz gibi bu hastalık, teknolojinin gelişmesine paralel olarak daha fazla kişide görülürken aynı zamanda yaş gruplarındaki dağılım açısından da değişkenlik göstermeye başlamış durumda.



## KARPAL TÜNEL SENDROMUNU NASIL FARK EDERSİNİZ?

Karpal Tünel Sendromu, bir uyuşukluk ve elektriklenme haliyle ortaya çıkıyor. Şöyle ki; özellikle hamur yoğururken, elde çamaşır yıkarken, el işi yaparken veya bilgisayar tuşlarına basarken; yani el bileğini kullanarak yapılan hareketli işlerde elde ve parmaklarda ortaya çıkan bir uyuşuklukla kendini gösteriyor. Ayrıca ilk üç parmakta elektrik çarpar gibi bir elektriklenmenin hissedilmesi de önemli bir belirti. Karpal tünel sendromunda hastalar genellikle geceleri ağrıların artmasından ve yanma tarzı bir acının kendilerini uykudan uyandıracak kadar fazla olmasından şikayetçidirler. Tabii ki bu durum hastalığın ilerlemesi ile doğru orantılı olarak farklılık arz edebiliyor.

## TANI VE TEDAVİ SÜRECİ

Karpal tünel sendromu, bulunduğu evreye göre farklı tedavi seçenekleriyle



Anadolu Sağlık Merkezi  
Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı  
Op. Dr. Davud Yasmin

“Karpal tünel sendromu, bulunduğu evreye göre farklı tedavi seçenekleriyle ele alınabiliyor. Ancak tedavi edilmediğinde geri dönüşsüz el fonksiyon kayıplarına yol açan bir sağlık sorunudur.”



ele alınabiliyor. Ancak tedavi edilmezse geri dönüşsüz el fonksiyon kayıplarına yol açan bir hastalık. İlk aşamada, sorunun hangi evrede olduğunun anlaşılması gerekiyor. Bunun için de yapılması gereken EMG testidir. Bu test ile hastalık yüzde 90 olarak teşhis edilebiliyor. Çok erken evre hastalıklarda EMG ile tespit bazen yapılamayabiliyor. Bu durumda eğer hastalıktan şüphe söz konusuysa 1-6 ay arasında bir süre içinde testin tekrarlanması, tanının konmasına yardımcı olacaktır.

**Konservatif Tedavi:** Orta veya hafif derecedeki ağrı ve uyuşukluk varsa konservatif tedavi denenebilir. Geceleri elin yüksek bir yere konularak istirahat edilmesi, analjezik etkili antiinflamatuar ve yanında yararının tartışıldığı, özellikle içinde B6 vitamini bulunan B kompleks vitaminlerinin verilmesi faydalıdır. El ve kolundaki ağrı nedeniyle el bileğini sıkıca saran kişiler, farkında olmadan sinire daha çok baskı yaparak hastalığın daha hızla ilerlemesine bilinçsizce katkıda bulunmuş olurlar. Böylece daha kısa sürede adale erimesi gelişir. Gece de ağrılar daha da yükselir. Orta derecede rahatsız olanlarda lokal olarak steroid enjeksiyonu tanımlanmıştır. Bu yöntem, ağrının geçmesinde oldukça etkilidir. Ancak sinir üzerindeki baskı devam ettiği için sinir harabiyeti gün geçtikçe artar. Bundan dolayı yanıtıcı tedavi olabilir.

**Cerrahi Tedavi:** İlaç tedavisi ile şikayetleri geçmeyen hastalar için daha fazla zaman geçirmeden, yani sinir harabiyeti daha fazla artmadan cerrahi tedavi düşünülmelidir. Cerrahi olarak sinir üzerindeki baskı ortadan kalktığına sinir üzerindeki harabiyet de daha fazla ilerlemeden duracak ve hızla nöral fonksiyonda anlamlı bir iyileşme görülecektir.

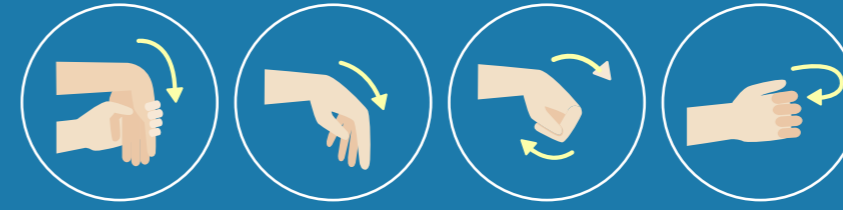
## Karpal Tünel Sendromu

### 3 ADIMDA ELİNİZ RAHATLASIN!

Yoğun bilgisayar kullanımı ya da telefon kullanımının ardından elinizi rahatlatmak için el ergonomisine yönelik birtakım egzersizler yapabilir, karpal tünel sendromunun oluşmasını engelleyebilirsiniz.



- 1 İlk önce 1 dakika boyunca bileklerinizi yavaşça daireler çizdikten sonra parmaklarınızı kapatıp elinizi yumruk yapın.
- 2 Eliniz yumruk konumundayken bileğinizi aşağı büküp 5 saniye bekledikten sonra normal hale getirin ve parmaklarınızı açın.



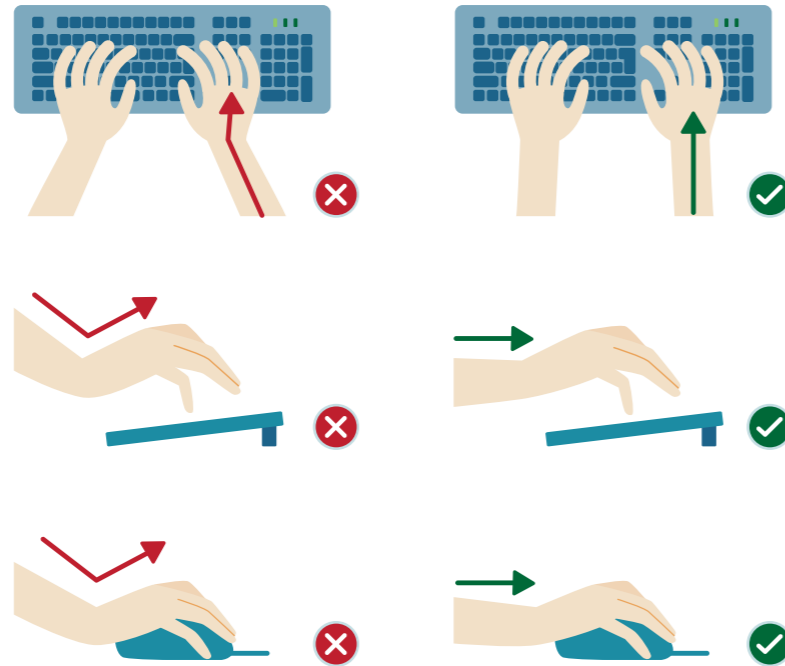
- 3 Sağ elinizin baş parmağını sol elinizin baş parmağı ile geriye doğru esnetin. Aynı hareketi diğer elinizle de yapın.
- Bu egzersizleri günde 3 kez - 5 dakika uygulamanız, akıllı cihazların yoğun kullanımına bağlı oluşabilecek sorunların önüne geçilmesine yardımcı olacaktır.



- 5 Günde sadece 5 dakikanızı ayırarak, elinizi karpal tünel sendromundan koruyabilirsiniz.

### ELİNİZİN DURUŞU DOĞRU MU?

Eğer siz de gününüzün önemli bir kısmını bilgisayar başında klavye ve mouse kullanarak geçiriyorsanız, elinizin en doğru duruş pozisyonları için aşağıdaki bölümü inceleyebilirsiniz.



### İYİLEŞME SÜRESİ

Cerrahi müdahale için hastanın uzun süre hastanede yatması gerekmez. Hastalar ameliyat sonrası 10 gün - 3 hafta arasında normal hayatlarına dönebilirler. Hastalığın tam iyileşmesi, sinirdeki harabiyet miktarına bağlı olarak 6 ay - 2 yıl arasında değişir.

**2015 yılında yurtdışında 102 öğrenci üzerinde yapılan bilimsel bir çalışmada, aşırı sıklıkta akıllı telefon kullanan öğrencilerde belirgin oranda median sinirde genişleme, el kavrama gücünde ve el fonksiyonlarında zayıflama olduğu tespit edilmiştir.**

### GENÇLER VE ÇOCUKLAR DİKKAT!

Son yıllarda hayatımızda önemli bir yer edinen akıllı telefonların aşırı kullanımı, özellikle genç popülasyonda median sinir rahatsızlıklarına yol açıyor. 2015 yılında yurtdışında 102 öğrenci üzerinde yapılan bilimsel bir çalışmada, aşırı sıklıkta akıllı telefon kullanan öğrencilerde belirgin oranda median sinirde genişleme, el kavrama gücünde ve el fonksiyonlarında zayıflama olduğu tespit edilmiştir. Akıllı telefonlar hayatımıza son 10 yılda giren bir teknolojik gelişme. Bu alanda çok sayıda çalışma devam ediyor. Yıllar içinde bunun etkilerini daha detaylı analiz etme şansı bulacağız. Fakat şunu söyleyebiliriz ki, özellikle gençler ve çocuklarda akıllı telefon ve tablet gibi teknolojik cihazların kullanım sürelerinin sınırlandırılması, olası sorunların önlenmesi için temel bir başlangıç olabilir.



# Bu yaz cildinize nefes aldırın!

Yaz sezonu ile birlikte bazı cilt hastalıkları kapımızı çalabilir. Özellikle güneş ile denizin, cildimize ve saçlarımıza olası etkilerini unutmadan hareket etmek sağlıklı bir yaz ve tabii ki harika bir kış mevsimi için çok önemli.

**YAZ MEVSİMİNİN EN SIK GÖRÜLEN CİLT HASTALIKLARI**

**G**üneş ile denizin cildimize ve saçlarımıza olan zararlı etkileri, kış mevsimini de mutsuz geçirmemize sebep olabiliyor. Hatta eğer saçlar boyalı ya da permalysa, zararın daha da artması kaçınılmaz. Bunun yanı sıra yaz döneminde özellikle alevlenen, çok sık görülen cilt hastalıkları da kapımızı çalabiliyor. Ancak bu konuda bilinçli hareket ederek bazı basit önlemlerle yaz mevsimini sağlıklı geçirmek de mümkün. Anadolu Sağlık Merkezi Deri Hastalıkları Uzmanları Dr. Figen Akın ve Dr. Mehmet Coşkun Acay'ın konuya dair ilginizi çekecek değerlendirmelerini sizlerle paylaşıyoruz. Cildinize nefes aldırarak öneriler ve uyarılar bu yazıda sizi bekliyor...

## YAZ DÖNEMİNDE NEDEN CİLT VE SAÇ SAĞLIĞIMIZ TEHLİKEDE?

Yaz döneminde cildi ve saçı bozan en önemli etken elbette güneş ışığı. Güneş ışığı ile doğrudan temas, saç ve derinin temel hücreleri olan keratinositlerin ölümüne, kollajenin parçalanmasına, bunun sonucunda ciltte lekelenmelere, kırışıklıkların artmasına ve erken yaşlanmaya neden oluyor. Deniz ve havuz suyu ile uzun süreli temas ise deride su kaybına neden olarak cildi ve saçı kurutuyor. Ayrıca havuz suyunda bulunan klor, saç ve ciltte meydana gelen kuruluğu ve zararı daha da artıran bir etken.

## YIPRANMIŞ SAÇ VE CİLT, EN ÇOK RUH SAĞLIĞIMIZI ETKİLİYOR!

Yıpranmış saç ve cilt, insanların en fazla ruhsal sağlığını etkiliyor. Sağlıksız saç ve cilt bireylerin mutsuz olmasına, kendilerine güvenlerinin azalmasına ve toplumsal ilişkilerinin zayıflamasına neden olabiliyor. Ayrıca ciltte güneş ışığının meydana getirdiği yıpranma alanlarında ve lekelerin üzerinde bazı deri kanserleri (melanom, bazal hücreli karsinom gibi) gelişebiliyor. Güneş ışığı benlerin sayısında artışı ve bazı benlerin kanserleşmesini (melanom) de beraberinde getirebiliyor. Ayrıca bazı kronik deri hastalıklarının da (sedef, vitiligo gibi) aşırı güneş ışığına maruziyet sonrası şiddetlenebildiğini söyleyebiliriz. Saçlarda meydana gelen yıpranmanın da dökülmeyi artıran etkenlerden biri olarak karşımıza çıktığını hatırlatalım.

## GÜNEŞ VE DENİZ SONRASI BAKIM

Güneş ve deniz sonrası cildin kaybettiği suyun ve nemin yerine konması çok önemli. Günlük bakımda cilt her gün cilde uygun bir temizleme kremi veya jel ile temizlenmeli, ardından bir tonik ve en önemlisi mutlaka nemlendirici uygulanmalıdır. Haftalık bakımda ise yaz döneminde nem maskeleri veya



Anadolu Sağlık Merkezi  
Deri Hastalıkları Uzmanı  
Dr. Figen Akın

"Güneş ve deniz sonrası cildin kaybettiği suyun ve nemin yerine konması çok önemli. Günlük bakımda cilt her gün uygun bir temizleme kremi veya jel ile temizlenmeli, ardından bir tonik ve en önemlisi mutlaka nemlendirici uygulanmalıdır."





Anadolu Sağlık Merkezi  
Deri Hastalıkları Uzmanı  
**Dr. Mehmet Coşkun Acay**

“Yaz döneminde hava sıcaklığı ile oluşan terleme mantar enfeksiyonlarına; havuz, spor salonları gibi toplu alanlar ise mantar enfeksiyonlarının yanı sıra siğil, molluskum gibi viral hastalıklara zemin hazırlayabiliyor.”

kırıksıklık önleyici antioksidan maskeler temiz cilde tercihen banyo sonrası, 15-20 dakika ciltte kalacak şekilde uygulanmalıdır. Eğer ciltte aşırı bir hassasiyet ve kızarıklık yoksa maske öncesi cildin ölü hücre tabakasını gidermek için cilde uygun peelingler uygulanabilir. Bu işlemler güneş hassasiyeti yapabileceği için akşamları uygulanmalı ve gündüz mutlaka güneş koruyucular kullanılmalıdır. Tüm bu bakım önerilerinden daha da önemlisi, günlük su tüketiminin artırılmasıdır.

#### YIPRANMIŞ SAÇ VE CİLDİN EN BELİRGİN 4 ÖZELLİĞİ!

- Cilt esnek değildir, yağlıdır ve parlaklığını kaybetmiştir.
- Kahverengi lekelenmeler ortaya çıkar.
- Dudak üzeri, göz etrafı gibi cildin ince ve hassas olduğu alanlarda ince çizgilenmeler oluşur.
- Saçlar mattır, kırılabilirlik artmıştır.

#### YAZ DÖNEMİNDE EN ÇOK GÖRÜLEN BAZI CİLT HASTALIKLARI

Yaz döneminde hava sıcaklığı ile oluşan terleme mantar enfeksiyonlarına; havuz, spor salonları gibi toplu alanlar ise mantar enfeksiyonlarının yanı sıra siğil, molluskum gibi viral hastalıklara zemin hazırlayabiliyor. İşte dikkat edilmesi gereken ve yaz sıcaklarında en sık görülen birkaç önemli sorun...

#### Ayak ve kasık mantarı

Özellikle kasık ve ayak parmak aralarında görülen mantar, yaz döneminde artma, yayılma eğilimindeki cilt sorunlarından biri. Ayak mantarında kızarma, soyulma, bazen renk değişimi, su dolu küçük kesecikler ve kötü koku genel belirtilerdir. Hastalar kaşıntı ve ayak kokusundan rahatsız olurlar. Kasık mantarlarında ise, iki taraflı kızarıklığın kenarlarda daha belirgin olduğu, üzerinde pullanma ve bazen içi su dolu kabarcıkların

#### Gebelerde oluşan genital siğillerde HPV virüsünün bebeğe geçme riski nedeniyle doğumun sezaryen ile yaptırılması gerekir.



izlendiği lezyonlar görülür. Tanı ve tedavi ayak mantarlarıyla aynıdır. Bir cilt uzmanının sunacağı tedavi planlanmasının ardından; bu alanların kuru tutulması, sentetik ve vücudu saran giysilerden kaçınılması, bir gün giyilen ayakkabının iki gün süre ile giyilmemesi, kurutulması, banyo ve ayak yıkama sonrası iyice kurulama, tedaviye destek açısından faydalıdır.

#### Molluskum Kontagiozum

Viral bir hastalıktır ve insandan insana yakın temasa bulaşır. Cinsel ilişki, direkt temas, havlu ve çarşaf benzeri ortak kullanılan eşyalar bulaşmada etkilidir. Hastalık deriyle sınırlıdır ve lezyonların yaygınlığı kişinin vücut direncine bağlıdır. Lezyonlar genellikle genital bölge ve makat civarında sivilce benzeri ama daha sert ve göbekli kabartılar şeklinde birbirine yakın olarak sıralanır. Kabarıklıklar sıkıldığı zaman içinden beyazımsı bir madde çıkar. Tanı, dikkatli bir muayene ile konabilir. Kısa sürede iyileşmeyen lezyonların yayılmasını önlemek için lokal anestetik kremler sürüldükten sonra elektrokoter ile yakılarak, nitrojen oksit gazı (krioterapi) ile dondurularak veya kantharidin içeren solüsyonlar ile basit şekilde tedavi edilebilir.

#### Viral siğiller

Viral siğillerde etken human papilloma virüstür (HPV). Etken insandan

insana, hayvandan insana veya insandan hayvanlara yakın temasa bulaşır. Enfeksiyonun olduğu hastalar virüsü vücutlarının değişik yerlerine yayabilirler (otoinokülasyon). El, ayak, yüz, ağız içi, genital bölge ve makat bölgesi gibi birçok yerde görülebilir. Genital siğillerde cinsel temas, diğer yerlerde görülen siğillerde ise havuz, toplu yaşam alanları, spor salonları, el sıkışma, öpüşme bulaşmada oldukça önemlidir.

HPV virüsünün bazı tipleri (tip 6, 8, 11 gibi) kanserojendir. Kadın hastalarda serviks kanserine, erkeklerde penis kanserine neden olabilir. Bütün dünyada bu kanserojen tiplere karşı koruyucu olarak üç doz halinde yapılan HPV aşısı kullanılır. Yüzde 90 koruyuculuğu olan aşı 12-15 yaşından itibaren kız çocuklarına yapılabilir ve en geç 26 yaşına kadar uygulanabilir. Aşı son dönemlerde yurtdışında erkeklere de uygulanmaya başlandı. Genital siğil saptanan erkek hastaların kadın partnerlerinin serviks ağzından mutlaka smear alınması önemli bir nokta. Gebelerde oluşan genital siğillerde ise HPV virüsünün bebeğe geçme riski nedeniyle doğumun sezaryen ile yaptırılması gerekir.

Tedavide küçük ve az sayıda siğillerde

lokal destrüksiyon yapan asidik solüsyonlar tercih edilebilir. Çok sayıda ve büyük siğillerde ise kriyoterapi adlı -196 derecede sıvı nitrojen oksit gazı ile dondurma, elektrokoter adlı ısı ile yakma işlemleri tedavide tercih edilmelidir.

#### Pitriazis Versikolor

Halk arasında “samyeli” olarak da bilinir. Etken, Malassezia furfur adında, derinin normal florasında bulunan bir mantardır. Daha çok ergenlik çağında ortaya çıkar. Her iki cinsiyeti eşit olarak etkiler. Terlemesi yoğun olan bebeklerde de görülebilir. Klinik olarak sütlü kahverengi lekeler tarzında görülebileceği gibi deride renk açılması şeklinde de olabilir. İnsandan insana bulaşması oldukça nadirdir. Enfeksiyon çok terleyen, vücudu sürekli ıslak ve nemli olanlarda, uzun süreli geniş spektrumlu antibiyotik ve topikal kortizonlu krem kullananlarda ve diyabetlilerde daha sık gözlenir.

Tedavide topikal veya oral antifungal ilaçlar kullanılır. Tedavi sonrası renk değişikliği birkaç ay devam edebilir. Tekrarlama eğilimi olan bir hastalıktır. Bu nedenle antifungal şampuanlar ayda bir veya birkaç kez banyoda tekrarlanmalı, vücut nemli bırakılmamalıdır.

### CİLDİNİZİ KORUMAK İÇİN...

**30**

Cildi güneş ışınlarının zararlı etkilerinden korumak için en az 30 koruma faktörlü güneş koruyucu kremler kullanmaya özen gösterin.

**80**

Yüzde 80 oranında cildin erken yaşlanmasından sorumlu olan etken, güneşten gelen ultraviyole ışınlarıdır.

**8**

Günde en az 8 bardak su tüketin ve yaz aylarında bunu artırın.

**3**

Su ile her temas sonrası, gün içinde 3 saatte bir güneş koruyucu kreminizi tazeleyin.

**20**

Koruyucu kremleri güneşe çıkmadan 20 dakika önce, güneş gören bölgelerinize uygulayın.

**A - E - C**

Bu üç vitamenden zengin meyve ve sebzeleri yaz döneminde bolca tüketin.

**Karoten**

Cilt ve saç sağlığı için idealdir. Güneş ışığından doğal koruyucu özelliğe sahiptir ve örneğin havuçta mevcuttur.

**Biotin**

Saç için gerekli bir vitamindir. Yumurta, süt ve tahıl ezemeleri gibi besinlerde mevcuttur.

Vücudumuzun çalışma mekanizmasına “taş” koyan sorun!

## Böbrek taşı

Dolaşım ve boşaltım sistemimizin önemli bir parçası olan böbreklerimiz, vücudumuzu atıklardan arındırması bazen çok “sancılı” olabiliyor. Neyse ki bu özel mekanizmaya “taş koyan” ve özellikle yaz aylarında daha sık görülen böbrek taşları, yeni cerrahi yöntemlerle başarılı ve hasta açısından son derece konforlu bir şekilde bertaraf ediliyor.

**B**öbrek taşı deyince aklımıza ilk gelen, sancılı ağrılar şüphesiz. Çeşitli sebeplerle böbreklerimize yerleşen bu minik taşlar, boylarından büyük ağrılara neden olabiliyor. Yaşam tarzınızın, beslenme alışkanlıklarınızın ve hatta genetik yapınızın da bu hastalıkta önemli etkenler olduğunu belirtmekte fayda var.

Böbrek taşı, böbreğin süzdüğü idrarın toplandığı ve vücut dışına doğru atıldığı kanalların içinde meydana gelen mineral içerikli partiküllerin, farklı nedenlerle birleşmesi ve büyümesi sonucu oluşan sert bileşikler olarak tanımlayan Anadolu Sağlık Merkezi Üroloji Uzmanı Doç. Dr. Cüneyt Adayener, bu hastalıkla ilgili daha birçok önemli bilgiyi ve alınması gereken

önlemleri Vital okurları için anlattı. Gelişen teknolojiyle en yeni tedavi yöntemlerini de aktaran Doç. Dr. Cüneyt Adayener ile hastalarımızın ağrılarını dindirecek detaylı bir yazı hazırladık...

### BÖBREK TAŞI NEDEN OLUŞUR?

Oluşumunda rol oynayan pek çok faktör olmasına karşın kesin neden tam olarak bilinmiyor ancak genetik yatkınlık, taş oluşumundaki en önemli risk faktörü diyebiliriz. Böbrek taşı hastalığı olan kişilerin birinci derece yakınlarında yüzde 10-40 arasında değişen oranlarda taş hastalığı öyküsü vardır. Bunun yanı sıra sıcak bölgelerde daha sık görülen böbrek taşı hastalığında coğrafi faktörlerin de etkili olduğunu söyleyebiliriz.

Bir diğer önemli faktör ise beslenme.

Protein ve karbonhidrattan zengin, lifli gıdalardan fakir diyet, taş hastalığı riskini artırıyor. Ayrıca günlük içilen su miktarı azaldıkça taş oluşumu riski de o kadar artıyor. Tekrarlayıcı idrar yolu enfeksiyonları, çeşitli böbrek hastalıkları, bazı ilaçların uzun süreli kullanımları, geçirilmiş bağırsak ameliyatları, gut hastalığı, hiperparatiroidizm gibi metabolik hastalıklar da taş oluşumuna neden olan diğer önemli etkenler arasında.

### ERKEKLERDE DAHA FAZLA GÖRÜLÜYOR

Erkek cinsiyette üriner sistem taşı hastalığı daha fazla görülüyor. Erkeklerde kadınlardan üç kat fazla görülmesine karşın çocuk yaşlarda hastalık her iki cinste de aynı oranda görülüyor.

### OFİS ÇALIŞANLARI DİKKAT!

Bazı bilimsel çalışmalar, yönetim ve büro işinde çalışanlarda (durağan fiziksel aktivitesi olanlar) taş hastalığına daha sık rastlandığını gösteriyor. Her ne kadar meslek grupları ile taş hastalığı ilişkisini, bireylerin çalışma ortamlarındaki beslenme alışkanlıkları, sıcağa maruz kalma ve su alımı ile birlikte değerlendirmek daha doğru olursa da fiziksel aktivitesi kısıtlı olan işlerde çalışanların belli aralıklarla işlerine ara verip en azından yürüyerek egzersiz yapmasında fayda var. Düzenli spor yapmak ve bol su içmek (günde 2.5 - 3 lt.) böbreğin toplayıcı sisteminde kalıp taş oluşumuna neden olabilecek partiküllerin bir an önce idrar yolu sisteminden dışarıya atılmasını sağlamak açısından oldukça önemli.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Üroloji Uzmanı  
**Doç. Dr. Cüneyt Adayener**

“Düzenli spor yapmak ve bol su içmek (günde 2.5 – 3 lt.) böbreğin toplayıcı sisteminde kalıp taş oluşumuna neden olabilecek partiküllerin bir an önce idrar yolu sisteminden dışarıya atılmasını sağlamak açısından oldukça önemli.”



### NASIL TEDAVİ EDİLİYOR?

Çoğu düşme eğiliminde olan böbrek taşlarının tedavisindeki ilk yöntem izleme. Taşın düşmesi, büyüklüğü ile orantılı olup 4 mm altındaki taşların yüzde 80’i düşerken, 5 mm ve üzerindeki taşların düşme olasılığı daha az oluyor.

### ESWL (Vücut dışından ses

**dalgaları ile taş kırma):** Tüm tedavi seçeneklerinde olduğu gibi bu tedavi seçiminde de taşın büyüklüğü, yeri, şekli, tipi tedavide önemli rol oynuyor; genellikle böbrekte uygun yerleşimdeki 2 cm’ye kadar olan taşların ve yola çıkmış üst idrar yolu (üst üreter) taşlarında ilk seçenek olarak uygulanıyor. İşlem esnasında anesteziye gerek duyulmaması bu yöntemin en önemli avantajıdır. Dezavantajı ise; kırılan taş parçalarının idrar yoluyla vücuttan dışarıya atılması sürecinde hastanın ağrı duymasındır. Taşın kırılabilmesi için birden fazla seansa ihtiyaç duyulabilir. Ancak üç seansta kırılmaz ise daha fazla denenmemeli ve bir başka tedavi seçeneği düşünülmelidir.

**URS (Endoskopik üreter taşı ameliyatı):** Böbrekten çıkıp yola düşmüş taşların (orta ve alt üreter) tedavisinde ilk seçenek olarak uygulanıyor. Genel anestezi ile herhangi bir kesi yapılmadan idrar deliğinden girilip taşa ulaşıyor ve taş lazer kullanılarak kırılıyor ya da dışarıya alınıyor. Hastaların çoğu aynı gün taburcu olup bir gün sonra da normal yaşamlarına dönebiliyorlar.

**PNL (Kapalı böbrek taşı ameliyatı):** Özellikle böbreğin içinde ESWL yapılamayacak kadar büyük taşların veya ESWL ile kırılmayan dirençli taşların tedavisinde etkilidir. Genel anestezi ve röntgen kontrolü altında, böbrek hizasındaki sırt bölgesine yapılan 1 cm’lik kesi ile böbreğe iki ucu açık, ince bir tüp yerleştiriliyor. Bu tüpten yerleştirilen özel aletler yardımıyla da taşlar çıkartılıyor. İyileşme sürecinin hızlı olduğu yöntemde ameliyat sonrası dönemi hasta, açık ameliyata göre çok daha konforlu geçiyor. Hastaların çoğu ameliyattan sonraki üçüncü gün taburcu ediliyor.

**Laparoskopik ameliyat:** Bel bölgesinden 10 mm boyutunda kesiler yapılarak, laparoskopik aletlerle gerçekleştirilen kapalı ameliyattır. Açık ameliyata göre vücut doku bütünlüğü korunduğu için, daha az ağrı oluyor ve ameliyattan bir gün sonra hasta günlük hayatına dönebiliyor.

**Açık ameliyat:** Diğer tedavi şekillerinin yaygınlaşmasından sonra az uygulanan bir tedavi seçeneği haline gelmekle birlikte çok büyük ve böbreğin tüm toplayıcı sistemini dolduran komplike taşlarda uygulanabiliyor.

## BÖBREK TAŞI TEDAVİSİNDE EN YENİ YÖNTEM!

Fleksible Üreterorenoskopi (Flexible URS) veya Retrograd İntrarenal Cerrahi (RIRS, RIRC) olarak da adlandırılan bu yöntem böbrek ve üreter taşları tedavisinde uygulanabilen oldukça yeni bir cerrahi işlem. Fleksible URS ile hasta anestezi altındayken doğal idrar deliğinden ince esnek bir kılıf ile giriliyor ve böbreğe kadar çıkılarak böbreğin odacıkları içindeki taşlar lazer yöntemiyle kırılıyor. Yaklaşık 20 yıl öncesinde sıklıkla açık ameliyatlara uygulanıyor ve bu da ameliyat esnasında böbrekte kaçınılmaz hasarlar yaratıyordu. Üstelik hastaların da iyileşme süresi bazen haftaları buluyordu. Ancak hızla gelişen teknolojinin görüntüleme yöntemleri ve lazer sistemlerindeki inanılmaz başarı ile böbrek taşlarına önce perkütan olarak, daha sonra

da doğal idrar yollarından girilerek tamamen endoskopik yöntemle ulaşmak ve taşları kırmak mümkün. Fleksible URS, 15 mm’ye kadar olan böbrek taşlarında ciddi oranda başarılı olurken, son yıllardaki teknolojik gelişmeler ile 20-25 mm boyuta kadar olan taşlarda da rahatlıkla kullanılıyor.

### Her yaş grubuna uygun

Çocuk yaş grubu da dahil olmak üzere, anestezi alabilen her yaş grubundaki hastaya uygun bir yöntem. Böbreğin içindeki odacıklarda kalmış, düşmesi mümkün olmayan 0.5 cm ile 1.5 cm arasındaki taşlara veya daha büyük olup ESWL yöntemine dirençli, bu yöntemle kırılmayan taşlara da başarıyla uygulanabiliyor.

### Başarı oranı yüzde 95!

Başarı oranı taşın boyutuna, tam olarak nerede yerleştiğine bağlı olarak değişmekle birlikte tek seansta tam olarak taşsız kalma oranı yüzde 85-90 arasında, ikinci seansta ise yüzde 95’ler seviyesindedir.

### İyileşme süresi kısa

En önemli avantajı hastanın hastanede kalış süresinin kısıtlılığı ve iyileşme sürecinin çok hızlı olmasıdır. Hasta bir gün hastanede kalıyor ve çoğunlukla ertesi gün işine dönebiliyor. ESWL, perkütan ve açık cerrahi ile kıyaslandığında böbrek işlevlerine en az zarar veren yöntem olması ile de bir avantaj sağlıyor. Tamamen endoskopik bir yöntem olması nedeniyle özellikle kan sulandırıcı ilaç alma zorunluluğu olan hastaların taşlarının tedavisinde, ameliyat öncesi ilaçlarının kesilmesine gerek olmaması da diğer yöntemlere göre Fleksible URS’yi daha üstün kılıyor.

## SICAKLIK, HAREKETSİZLİK EN BÜYÜK DÜŞMANI!

Taş hastalığı ve hava sıcaklığı arasındaki ilişki eskiden beri bilinmekte; yaz aylarında hastalığa daha sık rastlanmasının altındaki neden ise sıcaklıkların artması. Hatta sürekli sığağa maruz kalan makinistlerde, taş hastalığı görülme sıklığının normal popülasyona göre 3-4 kat daha fazla olduğu belirtiliyor. Hava sıcaklığı ve taş hastalığı görülme sıklığı arasındaki bu doğru orantı, terleme sonucu sıvı kaybına bağlı daha konsantre idrardaki, kristalizasyon süreci ile ilişkilendiriliyor. Bu nedenle özellikle aile büyüklerinde üriner sistem taş hastalığı olanlar mümkün olduğunca sıcaktan uzak durmalı ve sıcakta kalacaksa daha fazla su tüketmelidir.



# Şezlong keyfinize gölge düşmesin!

Hava sıcaklıklarının artmasıyla birlikte kadınlarda daha sık görülen sistit, korkutmayan bir hastalık olsa da yaz mevsiminde tadınızın kaçmasına neden olabilir. Kadınlara özel bu yazımızla sağlıklı ve keyifli bir yaz dileriz...

**Y**oğun bir kış sezonun ardından tatil planlarının yapıldığı yaz mevsimi geldi. Dolayısıyla, "en keyifli ve enerjik mevsim yazdır" desek yanlış olmaz. Sabırsızlıkla beklenen tatil için gereken her şey satır satır planlanmıştır bile. Ancak ihtimal vermeyip ansızın karşı karşıya kalacağımız ve tadımızı kaçırabilecek hastalıkları da bu satırlara dahil ediyor muyuz?

Anadolu Sağlık Merkezi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Nilüfer Saruhan, bu güzel mevsimde kadınların keyfinin kaçmasına neden olabilecek sistit hastalığına dikkat çekiyor. İdrar torbasının iltihaplanması anlamına gelen sistit, yaz mevsiminde doğru koşullarda yapılmayan deniz-havuz tatilleri, artan sıcak havalarla birlikte hijyene gerektiğinden daha fazla dikkat edilmemesi nedeniyle sıklıkla görülebiliyor. İşte tam bu noktada Vital siz değerli kadın okurları için özellikle sadece eğlenceli değil, sağlıklı bir yaz tatili için de sizi bu hastalıktan koruyacak önlemleri paylaşarak tatil programınızı bir uzman dokunuşuyla tamamlıyor...

## KADINLARIN YAZ KABUSU SİSTIT

### SİSTIT NEDİR VE NEDEN OLUŞUYOR?

Böbreklerdeki kanın temizlenmesi sonrası atıkları içeren idrar, bir depo görevi gören idrar torbasında toplanıyor. Bu idrar torbasının iltihabı "sistit" olarak adlandırılıyor. Kadınlarda üretra denilen, idrarı dışarıya taşıyan boru sisteminin daha kısa olması sebebi ile sistit, erkeklere oranla daha sık görülüyor. Sistit, sıklıkla enfeksiyona bağlı geliyor; cinsel ilişki, bakteriyel, viral, mantar enfeksiyonları, cinsel yolla bulaşan hastalıklar sistite yol açabiliyor.

### BELİRTİLERİ NELER?

Başlıca sistit belirtileri; sık idrara çıkma, idrar yaparken yanma, zorlanma, ani sıkışma, idrar torbası üstünde ve/veya vajinada ağrı şeklinde olabiliyor. Kadınların yaklaşık yüzde 50'si yaşam boyu bir kez sistit geçiriyor. Bu genellikle ilk cinsel birliktelik ile kendini gösteriyor. Cinsel bölgenin hijyenine dikkat etmemek kadar aşırı hijyen de idrar torbası iltihabını kolaylaştırıyor. İltihap daha çok, etkenlerin (bakteri, mantar, virüs) üretradan yukarı çıkması ve mesaneye ulaşmasıyla oluşuyor. Enfeksiyon idrar torbasına yerleştiğinde de şikayetler başlıyor.

### YAZ KEYFİNİZİ KORUYACAK ÖNLEMLER

Özellikle yaz mevsiminde havaların ısınması ile birlikte artan sıvı kaybını yerine koymak oldukça önemli. Gün içinde bol sıvı tüketmek sistitten koruyucu başlıca önlem. İçilen çay, kahve gibi içeceklerden ayrı olarak en az 8-10 bardak su tüketilmelidir. Bol su içildiğinde idrar üretimi artacağından iltihap etkenlerinin mesaneye tutunması zorlaşır, yani bir tür mekanik temizlik olur.

**Gebelik döneminde görülen sistit, gebelikte muhtemelen değişen hormonal altyapı nedeniyle belirtisiz bir hastalık olabilir. Bu sebeple gebelerde rutin olarak idrar tahlili ve kültürü ile enfeksiyon taraması yapılmalıdır.**

Her zaman özen gösterilmesi gereken genital hijyenin önemi yaz döneminde daha da artıyor. Bu noktada bilinen hijyen yöntemlerinin aksine; vajina içine herhangi bir yıkama, temizlik uygulamaktan, özel solüsyon, sıvı, sabun, tablet vs. kullanmaktan mutlaka kaçınmak gerekiyor. Bunların yerine genital bölgenin ılık su ile önden arkaya doğru dıştan temizliği, kuru tutulması ve pamuklu çamaşır kullanılması hijyen için yeterli yöntemlerdir.

### ÖNLEM ALINMAZSA BÖBREK HASARINA NEDEN OLABİLİR

Sistite karşı alınan tüm önlemlere rağmen herhangi bir şikayet hissedildiğinde, bir uzmana başvurup muayene ve gerekli tetkiklerden sonra uygun ilaçla tedavi başlatılmalı ve şikayetler geçse bile ilaçlar önerilen süreden daha az kullanılmamalıdır. Aksi takdirde bu durum, iltihabın tam iyileşmemesine, tekrar etmesine ve uygun tedavi alınmazsa uzun vadede böbrek hasarına yol açabilir.



Anadolu Sağlık Merkezi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Nilüfer Saruhan

"Yaz mevsiminde havaların ısınması ile birlikte artan sıvı kaybını yerine koymak oldukça önemli. Gün içinde bol sıvı tüketmek sistitten koruyucu başlıca önlemdir. İçilen çay, kahve gibi içeceklerden ayrı olarak en az 8-10 bardak su tüketilmelidir."



### HER SUYA ATLAMAYIN!

Yaz sıcaklığı ne kadar bunalıcı olursa olsun, temizlik koşullarından emin olmadığınız havuzlara girmeyin. Genital bölgenin ıslak kalmaması için havuz ve deniz sonrası şezlong keyfi yaparken veya güneşlenirken ıslak giysilerinizi kuruları ile değiştirmeyi ihmal etmeyin.

# Hepatit ihmale gelmez!

Oldukça sinsi seyreden hepatit, önemli bir karaciğer hastalığı. Öyle ki, her yıl hepatit nedeniyle 600 bin kişi hayatından oluyor. Oysa bu hastalığa karşı önlem almak mümkün.

**H**epatitler, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından insanlığı etkileyen en büyük hastalıklar arasında kabul ediliyor. Bu nedenle de farkındalığı artırmak amacıyla her yıl 28 Temmuz, Dünya Hepatit Günü olarak kutlanıyor. Hepatitin A, B, C, D ve E olmak üzere beş türü mevcut. Hastalık uzun dönemde karaciğerde önemli sorunlara yol açıyor. Anadolu Sağlık Merkezi Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Elif Hakko, bunlardan en sık görülen türün "Hepatit A" olduğunu söylüyor. Bu

tür, ağız yoluyla su ve yiyeceklerle bulaşır, gebelikte anneden bebeğe geçmiyor ve kronikleşmiyor. Hepatit türleriyle ilgili önemli bilgiler veren Doç. Dr. Elif Hakko, özellikle Hepatit B (HBV) ve Hepatit C'nin (HCV) kronikleşme riski nedeniyle toplum sağlığını tehdit ettiğinin altını çizerek korunma ve tedavi yöntemlerini dergimize anlattı...

#### RAKAMLAR NE DİYOR?

Dünyada 2 milyar kişinin HBV ile karşılaştığı ve 400 milyon kişinin kronik HBV hastası



olduğu biliniyor. Her yıl 500-700 bin kişi HBV nedeniyle hayatını kaybediyor. Türkiye'de ise bölgelere göre değişen oranlarda yaklaşık yüzde 2-8 oranında görülüyor. Dünya nüfusunun yüzde 3'ü de (yaklaşık 210 milyon kişi) HCV ile enfekte. Türkiye'de oran yüzde 1-1.9 civarında. Dünyada sirozlu hastaların yüzde 27'sinin nedeni HCV, karaciğer kanserlerinin de yüzde 25'i HCV'ye bağlı. Türkiye'de siroz ve karaciğerde HCV'nin rolü gelişmiş ülkelere göre çok daha yüksek.

#### HBV (HEPATİT B) NASIL BİR HASTALIK?

Halk arasında sarılık olarak bilinen ve karaciğer iltihaplanması olarak tanımlayabileceğimiz HBV, her şeyden önce sinsi seyreden bir hastalık ve pek çok insan bu virüsü taşıdığından habersiz. Kan yoluyla (örneğin, anneden bebeğine doğum sırasında) ve cinsel temasla bulaşan HBV, bulaşmadan 2-6 ay sonra bulantı, karın ağrısı, halsizlik, yorgunluk, iştahsızlık, eklem ağrıları ile birlikte göz aklarında ve deride sararma, idrar renginde koyulaşma ile kendini belli eden bir "akut hepatit" gelişimiyle ortaya çıkıyor. Sarılık yoksa, hasta kişi akut hepatit geçirdiğini fark etmeyebiliyor.

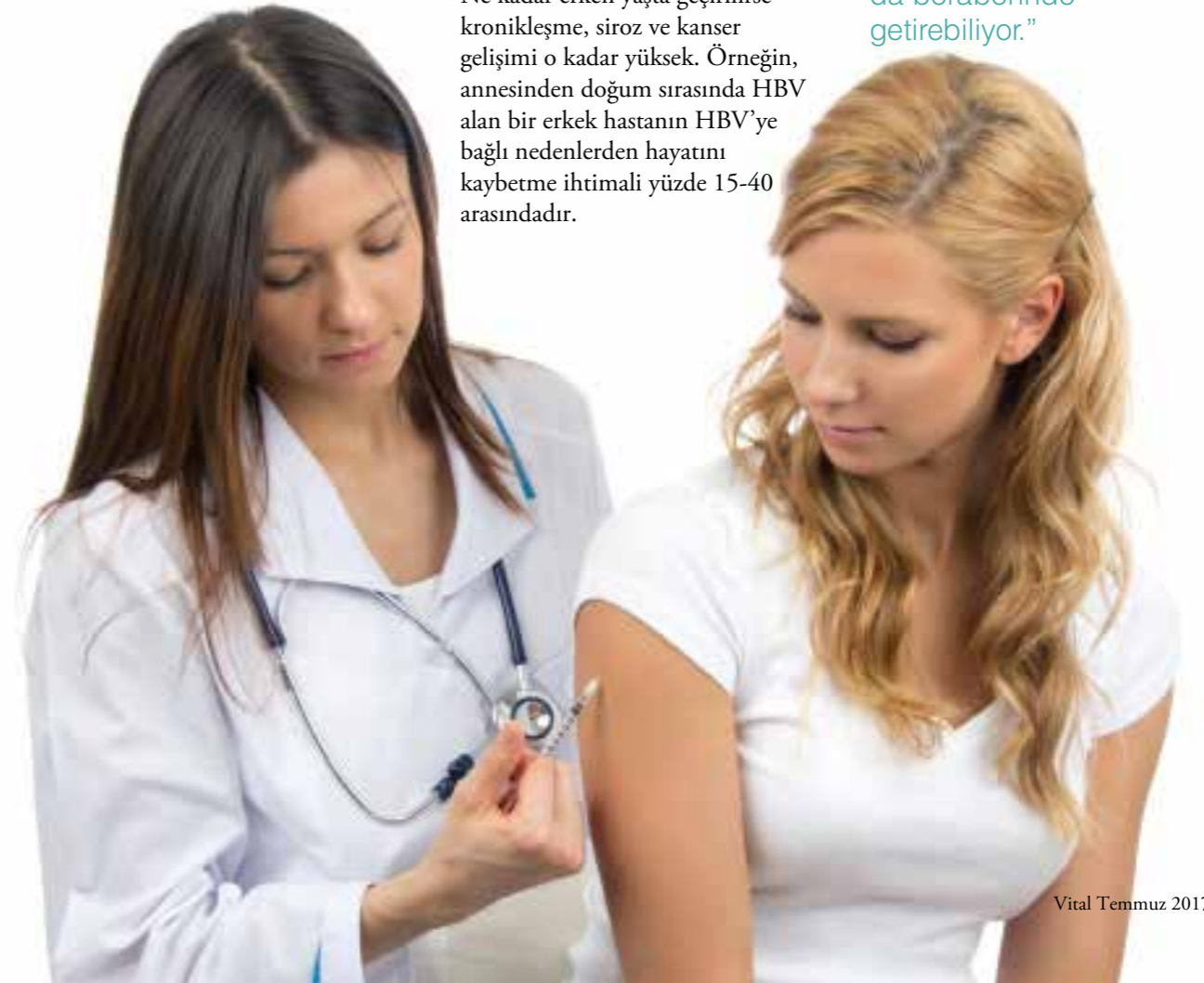
HBV her yaşta görülebilirken, 1998'de ulusal aşı takvimine alındığından bu yana çocuk hastalarda görülme sıklığının belirgin olarak azaldığını söyleyebiliriz. Ancak damardan ilaç kullananların, birden fazla cinsel partnerle korunmasız ilişkide bulunanların, HBV virüsü bulaşmış enjektör veya tıbbi aletlerin kullanıldığı kişilerin, sağlık çalışanlarının, diyaliz hastalarının, sık kan ürünü alan hastaların ve annesi HBV olan bebeğin (doğum sırasında) risk altında olduğunu söyleyebiliriz.

HBV sadece karaciğerde hasara neden olan bir sorun olsa da herkeste aynı şekilde etki göstermiyor. Bazı kişilerde bulaştığında tamamen iyileşebiliyor veya sadece taşıyıcılık düzeyinde kalabiliyor. Bazı kişilerde ise siroz ya da kanser gelişebiliyor. Ne kadar erken yaşta geçirilirse kronikleşme, siroz ve kanser gelişimi o kadar yüksek. Örneğin, annesinden doğum sırasında HBV alan bir erkek hastanın HBV'ye bağlı nedenlerden hayatını kaybetme ihtimali yüzde 15-40 arasındadır.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı  
Doç. Dr. Elif Hakko

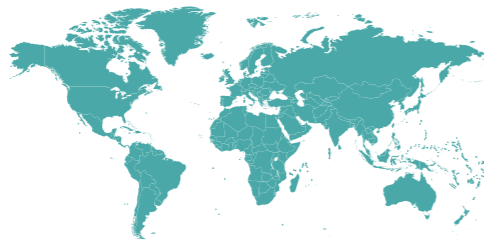
"Hepatit B ve C, kronikleşme riski nedeniyle toplum sağlığını tehdit ederken, hastalarda ciddi karaciğer sorunlarını da beraberinde getirebiliyor."



# B

## 400 milyon

Dünyadaki kronik HBV (Hepatit B) hasta sayısı.



# C

## 210 milyon

Dünyada HCV (Hepatit C) ile enfekte hasta sayısı.

**EN ETKİLİ KORUNMA YÖNTEMİ: AŞI**

HBV'den korunmanın en etkili yolu aşıdır. Ülkemizde 1998'den bu yana doğan her bebeğe yapılmaktadır. Ancak yetişkinler için böyle bir program yok. O nedenle ancak doktor tavsiyesi ve kişilerin kendi isteklerine bağlı yapılabilir. Aşı 3 doz yapıldıktan sonra yüzde 95'ten daha fazla oranda tutuyor ve bağışıklık oluştuğunda ömür boyu koruyor.



**HBV İLE ENFEKTE OLUNCA...**

Kişi HBV ile enfekte olduğunda eğer beş yaş altındaysa, hastalık yüzde 90 sessiz seyrediyor. 15 yaş üzerinde ise yüzde 24'ünde belirtiler görülüyor. Belirtili geçiren kişilerde ateş, halsizlik, bulantı, kusma, karın ağrısı, deri ve göz aklarında sararma, idrar renginde koyulaşma, dışkı renginde açılma, eklem ağrıları görülebilir. Akut dönem yaklaşık 6 ay sürerken, eğer 6 ayda bu virüs temizlenmezse, taşıyıcılık ve kronikleşme meydana geliyor. Taşıyıcılar aslında sağlıklıdır. Ancak her yıl için yüzde 1 ihtimalle kronikleşme olabilir. O nedenle yıllık olarak kontrol edilmelidirler. Taşıyıcılar HBV bulaştırdıkları için aile fertlerinin aşılması da önemli. Kronik hastalığı olan kişilerde ise karaciğer hasarı oluşuyor. Bu nedenle kronik HBV hastaları mutlaka hekim tarafından hastalığın derecesi, tedavi gereksinimi açısından izlenmelidir. Tedavi kararı alınan

hastalara ilaç tedavisi başlanır. Yeni ilaçlarla tedaviye cevap son derece başarılıdır. Gebelerin HBV taşıması bebek açısından oldukça risklidir. O nedenle annenin tedavisi ile bebeğin doğum sonrası aşı ve koruyucu ilaçla tedavisinin yapılması şarttır.

Günümüz tedavileri, virüsün çoğalmasını ve karaciğere hasar vermesini önleyebiliyor. Virüsü tamamen yok eden bir ilaç henüz mevcut değil. Bilimsel araştırmalar devam ederken, gelecekte mutlaka daha etkili ilaçların keşfedileceğini söyleyebiliriz.

**HCV (HEPATİT C) NASIL BİR HASTALIK?**

Hepatit C kan ve cinsel yolla bulaşır ve iyi steril edilmemiş, tıbbi aletler, kan nakli, organ nakli, diyaliz makineleri, manikür, pedikür, ortak kullanılan enjektörlerle geçebilir. Ayrıca cinsel yolla partnerlerden birinden diğerine, anneden yenidoğana da bulaşabilmekte. Genellikle belirtisiz seyreden HCV,



yüzde 75-85 oranında kronikleşiyor. Çok az bir kısmında HBV'de oluşan belirtileri görmek mümkün. Belirtisiz hastalık geçirme oranı yüksek olduğundan ancak kandan tarama yapılırsa saptanabiliyor. Tedavi edilmediğinde, uzun dönemde siroz ve karaciğer kanserine neden olabiliyor.

**İLK DEFA İLAÇLAR BİR VİRÜSÜ YOK EDEBİLİR!**

HCV'ye karşı yıllarca sadece interferon tedavileri varken, son yıllarda AIDS tedavi araştırmaları sırasında keşfedilen antiviraller HCV'yi tam olarak tedavi edebilir hale geldi. Birden fazla antiviral ilacın kombinasyonu şeklinde planlanmış bu ilaçlara yanıt yüzde 97-100 oranında. Yan etkileri çok az, hemen hemen her hasta çok rahat kullanıyor. Hepsinden de önemlisi, HCV'yi bir daha geri dönmek üzere temizliyor. Artık hastalar 3 ay gibi kısa sürede sorundan tamamen kurtulabiliyor. Önceleri çok yüksek fiyatlarla satılan bu ilaçlar bugün hem düşük fiyatlarda hem de enfeksiyon hastalıkları

uzmanı hekimlerin biyopsi ve tetkik sonuçlarıyla hazırladıkları raporlarla devlet tarafından ödenir hale geldi. Bu mucizevi ilaçlar sayesinde HCV virüsünün, tedaviyle yeryüzünden silinecek tek virüs olması muhtemel. Daha önce aşılarla çiçek virüsü tamamen temizlenmişti ancak ilk defa ilaçlar sayesinde bu mümkün olabilir. Eğer hastalar tedavi edilirse, bulaştırıcı olmayacaklarından yeni vakalar olmayacak; dünyada bu ilaçlara erişim arttıkça, HCV virüsü taşıyan kişi sayısı yıllar içinde azalacaktır.

**HEPATİT B'DEN KORUNMAK İÇİN 3 KRİTİK UYARI!**

1. Acil kan nakillerinden kaçının. Kan bankalarında, verilen tüm kanlarda HBV taraması yapılır ama acil kan verilmesi gereken durumlarda test yapmaya zaman kalmayabilir.
2. Korunmasız riskli cinsel ilişkiden kaçının. Cinsel ilişki ve kan yoluyla HBV bulaşma riski, AIDS bulaşma riskinden çok daha yüksektir.
3. Aşılanın. En kolay ve en etkili korunma yöntemi HBV'ye karşı aşılanmaktır.

**Hepatit B nasıl bulaşmaz?**

Aynı kaptan yemek, aynı bardaktan su içmek, aynı çatalı kullanmak, emzirmek, sarılmak, öpüşmek, aynı havuza girmek ve aynı tuvaleti kullanmak gibi faaliyetlerle bulaşmaz.



**Herkes hepatit B (HBV) için aşılmalı ve C (HCV) için gerekiyorsa tedavi almalıdır. Bu nedenle hepatit taramalarının yapılması toplum sağlığı açısından da büyük önem taşıyor.**



# Alzheimer ile yaşamayı nasıl kolaylaştırabilirim?



Hasta olmak kadar, hasta yakını olmak da oldukça zor bir süreç. Hele ki bu, Alzheimer gibi uzun ve psikolojik açıdan yıpratıcı bir hastalık olunca. . . Ancak bir hasta yakını olarak kendinizi ihmal etmeyerek ve bir hastaya değil, yakınınıza yardım ettiğinizi düşünerek kendiniz ve hastanız için bu süreci daha kolay hale getirebilirsiniz.

Hasta Yakınlarına  
Özel  
16 Öneri

**A**lzheimer hastalığı düşünme, hatırlama, yargılama, mantık yürütme, kişilik değişikliği gibi bilişsel fonksiyon bozuklukları gibi bulgularla seyreden demans (bunama) hastalıklarının en sık görülen formu. Genellikle ileri yaş hastalığı olduğunu söyleyebileceğimiz Alzheimer hastalığının özellikle 65 yaşından sonra görülme sıklığı giderek artıyor. Yapılan çalışmalarda 65-70 yaş aralığında görülme sıklığının yüzde 4-5 olduğunu gösteriyor. Yaşla birlikte görülme sıklığı artarken hastaların yaklaşık yarısının 75-80 yaş aralığında olduğunu söyleyebiliriz. Ülkemizde yapılan bir çalışmada ise 70 yaş üzerinde görülme sıklığı yaklaşık yüzde 10 olarak bulunmuştur.

Alzheimer, hem hastalığın klinik özelliklerinden hem de ilerleyici ve uzun süreli bir hastalık olduğundan bakım ve tedavisi oldukça zaman ve emek gerektiren bir hastalık. Alzheimer hastasına bakmanın ne kadar yorucu, yıpratıcı, emek ve sevgi gerektiren bir uğraş olduğu şüphesiz ki herkes tarafından biliniyor. Bu zorlu süreçte, Anadolu Sağlık Merkezi'nden Nöroloji Bölümü Direktörü Prof. Dr. Yaşar Kütükçü, hem Alzheimer hastaları hem de yakınları için günlük yaşantılarında yararlı olabilecek pratik bilgileri, bu sayımızda sizlerle paylaşıyor.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Nöroloji Bölümü Direktörü  
Prof. Dr. Yaşar Kütükçü

**“Hastanızın size karşı olan davranışları ve söylediği sözler sizi kırabilir, üzebilir; ancak bütün bunların hastalığın sonucu olduğunu unutmayın ve sık sık bunu kendinize hatırlatın. Hastanıza karşı daima sabırlı ve sevecen davranmaya çalışın.”**

**EV YARALANMALARINA KARŞI ÖNLEM ALIN**

Hastanızın ev içinde düşme ve çarpmalarını önleyerek hasta güvenliğini sağlamanız için basit düzenlemeler yapabilirsiniz;

- 1 Eşyaların yerinin hastanızın alışkın olduğu şekilde kalmasına ve mümkünse düzenin değişmemesine özen gösterin.
- 2 Halı kenarlarını bantlayın, kaymaz paspaslar kullanın.
- 3 Koridor ve odalardaki gereksiz eşyaları kaldırın.

4 Giriş-çıkış kapılarına ve balkon kapılarına sürgü taktırın.

5 Gece yataktan düşmesini engellemek için önlem alın.

6 Evde düşmesine neden olabilecek malzeme ve eşyaları düzenleyin (kabloların mobilya arkasına alınması, kırılacak ve çarpacak eşyaların kaldırılması gibi).

7 Evde bulunan ilaçları ve temizlik malzemelerini kapalı bir dolapta bulundurun.

8 Geceleri tuvaleti kolay bulabilmesi için koridorların gece lambası ile aydınlatılmasını sağlayın.

9 Banyo duşları bariyersiz olmalı, tuvalet ve banyoya ise özel el tutacakları yaptırın.

**UYKU DÜZENİNE ÖNEM VERİN**

10 Hastanızın gün içinde uyanık ve fiziksel olarak aktif olması, gece rahat uyumasını sağlayabilir. Bu nedenle gün içinde uyanık kalmasını sağlamanızda fayda var.

11 Hastanızın uykusunu kaçırarak çay, kahve gibi içecekleri ise yatmaya yakın saatlerde vermemeye özen gösterin. Yatmadan önce tuvalete gitmesini hatırlatın.

12 Yatak odasının sessiz ve karanlık olmasını sağlayın. Oda ısısının çok sıcak ya da çok soğuk olmamasına dikkat edin.

**ALZHEIMER HASTALIĞINI GECİKTİRECEK ÖNLEMLER**

- Damar sertliğine neden olan yüksek tansiyon, şeker, kolesterol yüksekliği, sigara kullanımı gibi nedenler varsa bunların önlenmesi: Alzheimer veya ileride gelişebilecek demans (bunama) hastalığını önlemenin yolları öncelikle bu hastalıklara neden olabilecek diğer hastalıkların bilinmesi ve bunlara karşı yapılacak mücadele ile başlar.
- Düzenli egzersiz yapmak: Özellikle düzenli yürüyüş yapanlarda unutkanlık ve demans gelişme riskinin daha düşük olduğu birçok çalışmada gösterilmiştir.
- Sosyal ilişkilerde bulunmak ve aktif olmak: Bu ayrıca stres, depresyon anksiyete gibi diğer risk faktörlerinin azaltılması için de önemlidir.
- Düzenli ve dengeli beslenmek.
- Stresi azaltmak.
- Zevkle yapabilecek uğraşlar bulmak ve yapmak: Hobbileriniz varsa bunları devam ettirin.
- Düzenli uyku.
- Sigara içiliyorsa bırakmak.

**GÜÇLÜ HAFIZA İÇİN...**

- Bulmaca, sudoku çözün.
- Scrabble gibi strateji gerektiren oyunlar oynayın.
- Çok fazla gazete, dergi ve sevilen türdeki kitapları okuyun.
- Müzik aleti çalmak, yabancı dil öğrenmek gibi yeni hobiler ve uğraşlar edinin, bunları öğrenmek için çaba harcayın.

**HASTANIZ HAYAL GÖRMeye BAŞLADIYSA...**

13 Hastanız hayal görmeye başladığında mutlaka doktorunuzu bilgilendirin.

Doktorunuz bu hayallerle ilgili tedaviler uygulayacak ve önerilerde bulunacaktır. Hastanızla hayalleri konusunda tartışmayın, o esnada onunla gülümseyerek konuşun. Daha fazla huzursuz olmaması için sakin davranın ve ona güvende olduğunu hissettirin. Dikkatini başka yöne çekmeye çalışın.

**HASTANIZ SİZİ TANIMAYABİLİR**

14 Hastanızın sözleri ve davranışları sizin için üzücü olabilir, bunun hastalıkla ilgili bir durum olduğunu kendinize sürekli hatırlatın. Hastanıza sabırlı, sakin ve sevecen davranmaya çalışın. Kesinlikle ısrarcı olmayın.

Örneğin, kim olduğunuz konusunda onunla tartışmayın, bunun yerine fotoğraflarla kendinizi ona hatırlatmaya çalışın.

**KENDİNİZİ İHMAL ETMEYİN!**

15 Alzheimer hastasının bakımı oldukça zor ve yorucu olduğundan bu durumu diğer aile bireylerinizle ve yakınlarınızla paylaşabilirsiniz. Hastanızla ilgilenirken mümkün olduğu kadar her gün kendinize birkaç saat ayırmayı ihmal etmeyin. Günlük aktivitelerinizden ve sosyal yaşantınızdan fazla kopmamaya çalışın. Siz iyi olduğunuzda hastanıza daha iyi bakabileceğinizi unutmayın.

**MÜZİK, ANILARI CANLANDIRIYOR**

16 Müziğin Alzheimer hastalığı üzerine olumlu etkileri uzun yıllardır bilindiği gibi, bu konuda oldukça fazla sayıda çalışma da

Beynin sağ yarıküresinin sağladığı bir eylem olan şarkı söylemenin Alzheimer üzerinde etkisi olabileceği tahmin ediliyor. Çünkü müzik ritmi dışında diğer fonksiyonları da olan şarkı söyleme eylemi beynin sol yarıküresini ve hatta görme merkezini de uyarak birlikte çalışmasını sağlıyor. Böylece beyin bir şekilde uyarılıyor.



**HAY AKSİ, UNUTTUM!**

Unutkanlığınızın günlük yaşantınızı olumsuz etkilememesi için aşağıdaki önerileri uygulayabilirsiniz:

- Günlük işlerinizi, planlarınızı, randevularınızı ve yapacaklarınızı not alın.
- Alışverişe çıkarken liste yapın.
- Önemli telefon numaralarını bir yere yazın.
- Bir şeyi nasıl yapacağınızı unutuyorsanız yapış sırasını yazın.
- Koyduğunuz eşyaları (anahtar, gözlük gibi) bulamıyorsanız hep aynı yere koymaya dikkat edin.
- Randevularınızı hatırlatması için saat kurun.
- Birisiyle konuşurken dikkatinizi ona verin. Mümkünse bu konuşmaları sessiz ortamlarda yapın.



mevcut. Peki nasıl oluyor da müzik beyin aktiviteleri üzerine olumlu etkiler yapıyor? Birçok kitap ve filminden tanıdığımız ünlü Nöroloji Uzmanı Dr. Oliver Sacks bu konuda müziğin duyguları, duyguların da anıları canlandırdığını, başka hiçbir şeyin yapamayacağı şekilde hastaların anılarını hatırlattığını söylemiştir. Yani hastanın eskiden bildiği ve dinlediği şarkılar, eski anılarını anımsamasını sağlıyor. Başka bir çalışma da demans (bunama) hastalarında en son müzik yeteneğinin kaybolduğunu göstermiştir. Bu nedenle ileri evre Alzheimer hastalarına dahi tekrar bazı şeyleri kazandırmak ve öğretmek için



en iyi yol müzik olabilir.

Enstrüman çalmayı bilen hastalarda özellikle bunu kullanmak oldukça yarar sağlayabilir. Hatta hareket fonksiyonları yeterli olan hastalarda müziğin ritmini kullanarak yapılan danslar hastaların sarılma, dokunma duyularının ve bununla birlikte güven duygusunun artması ve anılarının canlanmasında güzel bir yol olabilir. Ayrıca müziğin bildiğimiz gibi rahatlatıcı ve sakinleştirici etkisi vardır. Hastalarda yapılan farklı çalışmalarda müziğin ajitasyonu, anksiyeteyi, saldırganlığı, uyku bozukluklarını, hatta bilişsel ve fiziksel fonksiyonları düzeltici etkileri olduğu bildirilmiştir.

## Alzheimer'da yutma güçlüğüne karşı önlem alın!

Alzheimer hastalarında yutma güçlüğünü erken fark etmek, ciddi komplikasyonları önlemek için büyük önem taşıyor. Hastanızda nemli ses, hırıltılı ses, hırıltılı öksürük ve yiyecek-içecek sonrası öksürük gibi erken belirtilerden bir ya da birkaçını gözlemliyorsanız, muhakkak değerlendirme için hastaneye başvurmalsınız. Konuyla ilgili Anadolu Sağlık Merkezi Dil ve Konuşma Terapisti Seçil Aydın Oral önemli bilgiler veriyor...

Yiyeceğin ağızdan mideye taşınması sırasında gerçekleşen yutma, son derece hassas ve karmaşık olan, nörolojik ve fizyolojik süreçleri içeren bir eylemdir. Bu süreçlere ağız fazı, yutak fazı, yemek borusu olmak üzere yutma fazları adını verebiliriz. Yutmanın farklı fazlarında ortaya çıkabilen yutma bozukluğu ise; yutma sırasında yiyeceğin ağız boşluğundan mideye geçişinde gecikmesi, engellenmesi, geniz boşluğuna veya nefes borusuna kaçmasıdır. Sağlıklı bir bireyde beyin, yutma merkezine salyayı, yiyeceği ve içeceği yutması için mesaj gönderir. Ancak yutma güçlüğünün yaygın olarak görüldüğü Alzheimer'da ne yazık ki, bu mesaj yutma merkezine ya doğru iletilmez ya da ulaşmaz. Yutma işlemi için görevli olan kaslar mesajı alamadıkları için; yiyecek-içecek ağız boşluğundan mideye doğru yaptığı yolculuk sırasında güvenli bir şekilde ilerleyemez.

Yutma güçlüğü olan Alzheimer hastaları, multidisipliner bir ekip tarafından değerlendiriliyor ve teşhise göre hastaya özel tedavi planlanıyor. Değerlendirme ekibinin önemli bir parçası olan dil ve konuşma terapistinin yutma güçlüğüne yönelik yaptığı terapi planı; hastanın uygun pozisyonlanması, ağız-dil-dudak kaslarına yönelik egzersizler, güvenli yutma teknikleri ve beslenme için gıda kıvamlarının değiştirilmesini kapsıyor.

### Tedavi programının en önemli parçası aileler...



Alzheimer hastalarının tedavi programının uygulanmasında ailesinin çabası oldukça önemli. Aileler doğru beslenmeyi sağlıklı bir şekilde organize etmeli, dil ve konuşma terapistinin önerilerine dikkatle uymalıdır. Hastayı yemek yerken gözlemlenmeleri, ne kadar az veya ne kadar çok yediğini belirleyebilmek için gereklidir. Çünkü hasta daha az aktif hale geldikçe, daha az yemeğe ihtiyaç duyacaktır. Bazı yiyecekleri yemekte zorlanabileceğinden iştahı azalacak ya da yemek yemeyi unutabileceğinden kilo kaybı olacaktır.

### Alzheimer hastasının beslenmesinde ailelere yardımcı olabilecek öneriler:

- Ağız ve diş hijyenine dikkat edin. Her yemekten sonra ağız temizliği yapın.
- Hastanızın rahat ve dik bir pozisyonda oturmasını sağlayın.
- Sindirime yardımcı olmak için, hastanızı yemekten sonra 30 dakika dik tutun.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Uzman Dil ve Konuşma Terapisti  
**Seçil Aydın Oral**

"Alzheimer hastalarının tedavi programının uygulanmasında ailesinin çabası oldukça önemli. Aileler doğru beslenmeyi sağlıklı bir şekilde organize etmeli, dil ve konuşma terapistinin önerilerine dikkatle uymalıdır."

- Çiğnenebilir ve kolayca yutulabilen yumuşak gıdalar seçin.
- Kendi kendine beslenmesine özendirin.
- Çatal-kaşık-bıçak kullanımı ile ilgili sorunlar varsa parmakları ile alıp yiyebileceği yiyecekleri yemesini sağlayın.
- Bazen yemeye başlaması için ipucu gerekebilir. Bir kaşığa yiyecek koyduktan sonra hafifçe elini kaşığa koyarak ağızına yönlendirmesine yardımcı olun.
- Bir sonraki lokmaya geçmeden önce tüm yiyeceklerin ve sıvıların yutulduğundan emin olun.
- Yorgun olduğunda beslenme konusunda dikkatli olun.
- Sessiz bir odada yemek yemesini sağlayın.

Daha az hasar,  
daha az kanama riski

Beyinde “adres  
şaşırmayan”  
yöntemle  
tanı koymada  
yüzde 95  
başarı  
mümkün!

# Stereotaktik Beyin Biyopsisi

Stereotaktik cerrahi yöntemler, tıpkı bir navigasyon cihazı gibi çalışıyor ve beyindeki her noktaya ulaşabiliyor. Adres şaşırmayan stereotaktik cerrahi yöntemiyle yapılan beyin biyopsileri ise, sağlıklı dokulara zarar vermeden çok daha konforlu ve riski düşük ameliyatlara imkan veriyor.

## ÜÇ BOYUTLU DOKUNUŞ

Stereotaksi, Yunanca “üç-boyutlu” anlamına gelen stereo ve Latince “dokunmak” anlamına gelen tactiv kelimelerinin birleştirilmesiyle oluşmuş bir terim. Stereotaktik cerrahi ise özel teknolojik donanımlar ile beyindeki bölgelerin uzay düzleminde yerinin belirlenmesi ve belirlenen bölgeye ait cerrahi uygulamanın stereotaksi kılavuzluğunda yapılmasını ifade ediyor. Aslında günümüzde sıklıkla kullandığımız yol bulma, yani navigasyon programlarına benzer bir sistem olarak düşünebiliriz. Bu amaçla kafatasına monte edilen uzaysal (X-Y-Z) koordinat hesaplama başlıkları geliştirilerek (Şekil 1) özel bilgisayar programları ile hastanın MR ve CT görüntüleri üzerinden ulaşılmak istenen bölge milimetreden daha hassas ölçümlerle belirlenebiliyor. Teknolojik gelişmelerin ilerlemesiyle günümüzde artık başlıksız ve nöronavigasyon eşliğinde uygulanan stereotaktik yöntemler de mevcut. Konuyla ilgili Anadolu Sağlık Merkezi Beyin ve Sinir Cerrahisi Bölümü Direktörü Prof. Dr. Serdar Kahraman Vital okurları için bilgi verdi...



Şekil 1: Özel dizayn edilmiş stereotaksi başlığı eşliğinde biyopsi.



Şekil 2: Anadolu Sağlık Merkezi'nde de uygulanan başlıksız nöronavigasyon eşliğinde beyin biyopsisi.



Şekil 3: Stereotaktik beyin biyopsi iğnesi.

## BEYİN TÜMÖRLERİNİN TANISINDA ÇOK ÖNEMLİ

Stereotaktik beyin biyopsisi, beyin tümörleri ve diğer lezyonların ayırıcı tanı ve tedavisinde günümüzde çok önemli bir fonksiyona sahip. Bunu, teknoloji desteğinin en üst düzeyde olduğu beyin ameliyatı olarak da tanımlayabiliriz. Mikrocerrahi olarak yapılan beyin ameliyatları ile kıyaslandığında daha düşük riskler taşıdığını söyleyebiliriz. Ancak çok özel bir teknik donanım ve ayrı deneyim isteyen bir üst uzmanlık alanı olduğunu da unutmamak gerekiyor. Bu nedenle de nöroşirürji merkezlerinin çok azında uygulanabilen bir yöntemdir.

Beyin tümörleri ve lezyonlarının birçoğunda mikrocerrahi olarak çıkartılma asıl tedavi yöntemi olarak kabul ediliyor. Ancak bazı beyin tümörleri ve lezyonlar cerrahi olarak çıkartılmaya uygun olmayabiliyor. Beyindeki yerleşim yeri nedeniyle mikrocerrahi ameliyat riski yüksek olabilir ve daha önemlisi radyolojik görüntüde düşünülen patoloji dışında ilaç tedavisiyle düzelebilecek başka bir hastalık söz konusu olabilir.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Beyin ve Sinir Cerrahisi  
Bölümü Direktörü  
Prof. Dr. Serdar Kahraman

“Stereotaktik beyin biyopsisi, beyin tümörleri ve diğer lezyonların ayırıcı tanı ve tedavisinde günümüzde çok önemli bir yere sahip. Bu açıdan baktığımızda, teknoloji desteğinin en üst düzeyde olduğu beyin ameliyatı olarak da tanımlayabiliriz.”



#### Stereotaktik biyopsi hangi durumlarda sakıncalı?

- Kanama riski olan damarsal lezyonlarda
- Kan sulandırıcı kullanan hastalarda

Bazen de vücudun başka yerinden beyine yayılma gösteren tümörlerin tanısını koymak için gerekli olabilir. Özellikle bu gibi durumlarda düşük riskli bir uygulama olarak stereotaktik beyin biyopsisi, hastaların tanısı açısından oldukça büyük değer taşıyor. Patolojik olarak doku tanısının elde edilmesiyle gerekli tedavi yöntemi belirlenmiş olur ki, genellikle de bu tedavi yöntemleri radyoterapi, kemoterapi

gibi cerrahi dışı tedavi yöntemleridir. Ayrıca cerrahi tedavi gerekiyorsa da lezyonun iyi ya da kötü huylu olmasına bağlı olarak uygulanacak cerrahi tedavi yaklaşımı belirlenmiş olur.

#### NASIL UYGULANIYOR?

Ameliyata bağlı olarak beyin dokusunda çok daha az hasar ve kanama oluşma riski olan stereotaktik beyin biyopsisi kısaca şu adımlarla uygulanıyor:

- Beyin ameliyatlarından farklı olarak kafatasında hedeflenen bölgeye uygun sadece 5-10 mm çapında bir delik açılarak yapılıyor.
- İkinci adımda beyin zarı, stereotaktik biyopsi iğnesinin geçebileceği kadar birkaç mm genişliğinde açılıyor.
- İğne (Şekil 3) daha önceden hesaplanan anatomik yol üzerinden istenilen derinliğe kadar ilerletiliyor.
- Bilgisayar ekranında beyin MR görüntüleri üzerinde lezyona ulaşıldığı görülerek iğne ucu kalınlığında milimetrik doku parçaları alınıyor.

## 95

Stereotaktik beyin biyopsisi ile tanı koyma oranı yüzde 95'in üzerindedir. Nadiren beyin içi kanama, enfeksiyon ve iğnenin geçtiği yol üzerindeki hassas beyin dokularında ödem ve yaralanmaya bağlı nörolojik kötüleşme olasılığı vardır. Ancak bu kötüleşme oranları yaklaşık yüzde 1 civarındadır. Bu tür riskler açık veya mikrocerrahi beyin ameliyatlarıyla kıyaslandığında stereotaktik beyin biyopsilerinde çok daha düşük oranlardadır. Çok nadir olarak da epileptik atak, yani nöbet geçirme durumu görülebilir.



**Yarınlarımızın her kasesi  
iyi gelecektir...**

**Atayurtlu Top. Akademi  
Çocuk Hastahanesi'nde  
yapılan ve Uzman Doç. Dr. Mustafa  
Uygurlu'nun liderliğinde**



Baş dönmesi, görmede bulanıklık...

# Gizli bir denge sorununuz olabilir mi?

Eğer sadece hızlı baş hareketleri esnasında görme bulanıklığı yaşıyorsanız bu durum, gizli bir denge sorununun habercisi olabilir.

Eğer denge ile ilgili merkezlerden biri veya ikisi zarar görürse denge bozularak baş dönmesi, bulantı ve kusmanın eşlik edeceği bir sersemlik hali oluşuyor. Bu durum her ne kadar kişiyi korkutsa da hayatı tehdit edecek derecede ciddi değil; ancak kişinin sosyal ve iş yaşantısını, günlük aktivitelerini son derece olumsuz etkileyen bir sorun.

Anadolu Sağlık Merkezi Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Sertaç Yetişer, denge sorununu çözmede hastaların genellikle sessiz ve ışığı azaltılmış bir odada sürekli yatarak istirahat etmeyi tercih ettiklerini söylüyor. Fakat bu durumun maalesef yakınmanın şiddetinin ve süresinin azaltılmasına yardımcı olmadığını da sözlerine ekleyen Prof. Dr. Yetişer, Vital okurları için dengemizi sağlayan sistem hakkında bilgi veriyor.

**D**engemizin sağlanmasında her iki kulaktaki denge organı, görme, baş ve gövdenin pozisyonu beyne eş uyarılar göndererek birbirini tamamlıyor.

## DENGEMİZİN KAYNAĞI: VESTİBULO-OKULER REFLEKS

Günlük hayatta hızlı baş hareketlerimiz esnasında dengemizi vestibulo-okuler refleks ile sağlıyoruz. Başımız belirli bir yöne doğru hızla hareket ettiğinde gözümüz kısa bir süre aksi yönde hareket ediyor. Bu hareket o kadar hızlı geliyor ki, bunu çıplak gözle izleyebilmek neredeyse imkansız. İşte bu noktada vestibulo-okuler refleks, gözümüzün en son algıladığı görüntünün saniyeden çok daha kısa bir sürede retina üzerinde muhafaza edilmesini amaçlıyor. Böylelikle bu görüntü, bir sonraki hareketin sonucu ortaya çıkan görüntü retinaya düşene kadar hareketin devamlılığı hakkında organizmaya bilgi sağlıyor. Eğer hızlı baş hareketlerinde bu sistem çalışmazsa, normal şartlarda kolay kolay belli olmayan ancak sadece hızlı baş hareketlerinde kendini gösteren denge sorunları yaşanıyor. Tıpkı bir basketbolcunun oyun esnasında elinden topu düşürmesi, topu sürememesi ya da kendine atılan bir topu tutamaması gibi.



## GÖRME PROBLEMİYLE KARIŞTIRILABİLİYOR

Vestibulo-okuler refleks bozuk olan hastalar, başları bir yöne doğru hızla döndüğünde hareket yönündeki görüntüyü saniyeler içinde bulanık veya netliğini kaybetmiş olarak algırlar. Buna tıp dilinde "osilopsi" deniyor. Bu elbette bir görme problemi değil. Nitekim baş hareket yönünde sabit kaldığında görme keskinliği hızla eski haline gelecek ve sorun düzelecektir. Ancak bu durum devam ettikçe bireyin iş performansının düşmesine neden oluyor.

## DENGE LABORATUVARINDA TEŞHİS ÇOK KOLAY!

Anadolu Sağlık Merkezi Denge Laboratuvarı'nda denge sorununun anlaşılabilmesi için DVA (Dynamic Visual Acuity - Dinamik Görsel Keskinlik) testi yapılıyor. Bu testte hastanın, başı hareket halindeyken ardışık verilen görsel ipuçlarını ne kadar doğrulukla bildiği araştırılıyor. Böylelikle belirli yakınmaları olan hastanın altta yatan bir denge sorunu olup olmadığı ortaya konabiliyor.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı  
Prof. Dr. Sertaç Yetişer

"Hızlı baş hareketlerinde vestibulo-okuler refleks sistemi çalışmazsa, normal şartlarda kolay kolay belli olmayan ancak sadece hızlı baş hareketlerinde kendini gösteren denge sorunları yaşanıyor."





Anadolu Sağlık Merkezi  
Beslenme ve Diyet Uzmanı  
Tuba Örnek

“Yaz sıcaklarında beslenmemize her zamankinden daha fazla dikkat etmemiz önemli. Bu nedenle tüketeceğimiz her gıdada özenli olmalıyız. Tıpkı bu sayımızdaki tarif gibi... İşte sağlığını koruyacak ve sıcak havada içinizi ferahlatacak bir yaz tarifi.”

### SAĞLIĞA NE FAYDASI VAR?

#### HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI

İçeriğindeki yağ asitleri örüntüsü nedeniyle sindirimi çok kolaydır. Hatta enerji harcamanızı yüzde 5 oranında artırır. Yani metabolizmayı hızlandırır diyebiliriz. Anne sütünde bulunan bağışıklık sistemini güçlendiren laurik asit içerir. Bazı çalışmalarda iştah kesici etkisi de görülmüştür. Kan yağları seviyelerini düzenler. Alzheimer ve epilepsi hastalarında tüketildiğinde faydalı olduğunu gösteren bilimsel çalışmalar mevcuttur.

# Ferah bir yaz için Smoothie

SAĞLIKLI TARİFLER!

Ona muzlu milkshake de diyebilirsiniz. Fakat denemenizi tavsiye ediyoruz, çünkü yaz sıcaklarında sizi ferahlatacak ve formunuza iyi gelecek. . .

#### YAPILIŞI

Meyvelerle tatlandıracağınız bu basit yaz içeceği için tüm malzemeleri blenderdan geçirmeniz yeterli. Yaza özel bu fresh içeceğinize derseniz buz da katarak serinleyebilirsiniz. Ayrıca üzerine de mevsimlik kırmızı meyvelerle (çilek, ahududu gibi) süsleyebilirsiniz. Tarifin çilekisini de denemelisiniz. Sadece muz yerine çilek kullanmanız yeterli.

Afiyet olsun...

#### MALZEMELER

1 adet dondurulmuş olgun muz  
1 çay bardağı badem sütü  
1 yemek kaşığı hindistan cevizi yağı  
1 çay kaşığı kakao  
1 adet kiraz  
Vanilya özütü



# Buram buram Ege havasıyla iyi tatiller!

Eğer henüz keşfetmediyseniz, Ege'nin masalsı güzellikteki köyleri ve harika koyları sizi de büyüleyecek. Bu yaz yolunuz Ege'ye düşerse ve 'her şey dahil' tatillerden sıkıldıysanız, rotamızda sizin de hayran kalacağınız 6 önerimize göz atabilirsiniz.



## Şirince

### İzmir - Selçuk

Hatırlarsınız, 1 Aralık 2012'de Maya Takvimi'ne göre kıyametin kopacağına inanan yerli ve yabancı pek çok turistin uğrak yeri olmuştu, adı gibi bu şirin köy. Neyse ki kıyamet kopmadı ve Şirince köyü tüm şirinliğiyle ziyaretçilerini karşılamaya devam ediyor.

Kırkınca, Kırkince, Çirkince derken en son Şirince adıyla anılan köy, restore edilmiş taş evleri, çiçeklerle bezeli avluları ve trafiğe kapalı sokaklarıyla "Ben Ege'yim" diyor adeta. Şirince, Matematik Köyü ile de dikkat çekiyor. Nesin Vakfı'na ait toplam 55 dönümlük (30 dönümü zeytinlik) araziye yayılan bu köy Şirince'ye 1 km uzaklıkta. Gösteriştan uzak, sade ve çok samimi. Evler ya taştan ya çamurdan, bazen de samandan. Unutmadan, köyden ayrılmadan Ortaklar Meydanı'nda minik sazaklardan çöplere dizilerek yapılan çöp kebabını, gözleme çeşitlerini ve tabii köyün leziz mi leziz şaraplarını mutlaka deneyin.



## Kaleköy

### Çanakkale - Gökçeada

Rüzgarın tatlı tatlı estiği, Ege'ye tepeden bakan eski bir Rum köyü olan Kaleköy, Helen öncesi dönemden kalan bir kalenin kalıntılarıyla Ege'yi seyrediyor. Eskiden köy bu tepede kaleyle komşuymuş ancak sonraları kıyıya taşınmış. Bugünlerde yukarı Kaleköy olarak adlandırılan tepede, evler boş ancak dinlenebileceğiniz, çayınızı kahvenizi yudumlayabileceğiniz, konaklayabileceğiniz yerler var. Eğer halen yerindeyse, kahve için eski kilisenin hemen yanı başındaki Mustafa'nın Kayfesi'ne uğrayabilirsiniz. Ve tabii günbatımı... Gökçeada'da günbatımının en şahane görüldüğü yerlerden biri olma özelliğiyle övünmeyi hak ediyor Kaleköy. Günbatımına her akşam aşağıdan, Kaleköy Limanı ve Yıldızkoy eşlik ediyor. Aşağı Kaleköy'deki restoranlarda patlıcan salatası, kurutulmuş domates, ceviz ile közlenmiş acı biber gibi mezelikleri tatmadan ayrılmayın bu güzel köyden.



## Doğanbey

### Aydın - Söke

Dilek Yarımadası'nın güney ucunda misafirlerini karşılayan bir Ege köyü Doğanbey. Ayrıca milli bir parkın sınırları içinde kalan köy, aslına uygun olarak restore edilen evleri, bakımlı bahçeleri, Arnavut kaldırımlı sokakları ve daha pek çok güzelliğiyle insana huzur veriyor. Doğasever, zengin ailelerin satın alıp restore ettirdiği evlerle süslü Eski Doğanbey Köyü'nde, öyle bildiğimiz butik otel ya da ev pansiyonları yok.



## Zeytinliköy

### Çanakkale - Gökçeada

İşte size güzeller güzeli Gökçeada'dan bir köy güzeli daha! Gökçeada'nın merkezine en yakın konumuyla Zeytinliköy, taş evleri ve zeytin ağaçlarıyla sarmaş dolaş halini gelen her ziyaretçisine cömertçe sunuyor. Köyden ayrılmadan küçük meydanında meşhur dibek kahvesi içmeyi, sakızlı muhallebi ve zeytinli köftayı tatmayı ihmal etmeyin. Bu arada her Rum köyünün bir bayramı oluyor. Zeytinliköy de bir Rum köyü ve 23 Ağustos günü oralarda olursanız, tam bir Yunan şenliğine hazır olun.



## Cunda Adası

### Balıkesir - Ayvalık

Adında 'ada' olsa da tam olarak aslında bir ada değil Cunda. Türkiye'nin ilk boğaz köprüsü ile varılan Cunda, ana karaya Lale Adası ile bağlı. Karadan ya da deniz yoluyla gidebileceğiniz Cunda, her şeyiyle ziyaretçilerini mutlu eden bir yer. Tarihi kiliseleri, yel değirmeni ve eski binalarıyla Cunda'da nefes almak etkileyici bir deneyim. Denize girmek için Cennet Ada Koyu'nu tercih edebilirsiniz. Aşıklar Tepesi'ne çıkıp günbatımını mutlaka izleyin. İskeledeki meşhur lokmacısı Leo'ya uğrayıp sıcak lokmalardan tadabilir; Cunda Taş Kahve'de kahvenizi yudumlarken, kahve öğütülme seansını izleyebilirsiniz. Cunda'da saatler geçmesin istiyor insan ama saatin kaç olduğunu gölgenize sorabilirsiniz; Anelematik Güneş Saati size doğruyu söyleyecek.

## Sedir (Kleopatra) Adası

### Muğla - Marmaris

Gökova Körfezi'nin güzel mi güzel biricik adası... Eğer Türkiye'nin en harikulade plajlarından Kleopatra Plajı'nda serinlemek istiyorsanız, Muğla ve Marmaris merkezli turlara katılarak Sedir Adası'nı ziyaret edebilirsiniz. Turkuaz rengi denizi ve özellikle koruma altındaki kumuyla

görölmeye değer bir yer. Öyle ki, kumun bir benzeri dünyada sadece Kızıldeniz'de var. Özelliklerinden birkaçı ise, ateşte yanması ve sodalı suda çoğalması. Yüzlerce zeytin ağacıyla süslü Sedir Adası, Cedrae antik kentinin kalıntılarının adadaki modern yerleşimle iç içe geçtiği etkileyici atmosferiyle de büyülüyor.

**Sedir (Kleopatra) Adası'ndaki Kleopatra Plajı, Turkuaz rengi denizi ve özellikle koruma altındaki kumuyla görölmeye değer bir yer. Öyle ki, kumun bir benzeri dünyada sadece Kızıldeniz'de var.**





## “Doktor olmak hiç yoktu aklımda”

“Bir ki üç tıp!” diye başlıyor her şey. Tıpkı eski bir oyun gibi. Sonra bir anda herkes donakalıyor. Hareket eden ebe... Doç. Dr. Cüneyt Adayener'in hayatı da, çocukluğumuzdan kalan bir oyunun güzelliğiyle örülmüş gibi. İçinde sevinç de var, donup bırakan hüznün de. Fakat her daim samimi ve sıcak...

**I**stanbul'da nefis bir hava, sakin ve huzur veren bir Fenerbahçe. Çocukluk ve gençlik yıllarından biriktirdiği anılarını 14 öyküyle bir kitapta toplayan; sadece verdiği tedavilerle değil, yazdıklarıyla da insanlara iyi gelen Anadolu Sağlık Merkezi Üroloji Uzmanı Doç. Dr. Cüneyt Adayener ile Fenerbahçe Parkı'nda buluştuk. Sevgili eşi Belkis

Hanım da bize eşlik ederken, keyifli bir sohbetin içine dalıp gittik. Salçalı ekmek, pamuk şeker, renkli bilyeler... Önce “çocukluk” dedik ve başladık sohbetimize...

### TAM BİR ANNEANNE ÇOCUĞUYDUM! Çocukluğunuza dair hatırladığınız en güzel şeyler nedir?

Çocukluğumun en güzel yılları Bahçelievler'de geçti. Gerçekten henüz evlerin bahçeli olduğu bir dönemdi. İki katlı, dört dairesi bir aile apartmanında oturuyorduk ve henüz ilkokula başlamamıştım. Aslında tam bir anneanne çocuğuydum. Tam karşımızda oturuyorlardı ve ben daha ziyade orada kalırdım. Sabah olduğunu, anneannemin sobanın üstünde kızarttığı ekmeklerin kokusundan anlardım. Köyden gelen salçaları, kızarmış ekmeklerimize sürer ve anneannemin yaptığı reçelleri büyük bir iştahla yerdik. Sonra bahçeye çıkardık, akşam hava kararana kadar

oynardık. Meyve ağaçlarıyla dolu bir bahçeydi. Dayım da bizimle oynardı. Benden beş yaş büyüktü. Ondan çok etkilenirdim, benim için rol modeldi. Yıllar sonra o mühendislik okurken, ben de mühendis olacağım diye tutturmuştum kendi kendime.

### Tıp istemiyor muydunuz?

Doktor olmak hiç yoktu aklımda. Bir arkadaşımın ısrarı sonucu tercihlerim arasına tıbbi da yazdım. 1989'da İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'ni bitirdim. Üç yıl kadar sivil hayatta pratisyen hekimlik yaptım. Daha sonra eşimle birlikte aldığımız kararla Deniz Kuvvetleri'ne başvurduğum ve sınavları geçtim. İki yıl savaş gemisinde çalıştım, sonrasında GATA Haydarpaşa'da üroloji asistanlığı yaptım. 2001'de uzman oldum. 2 yıl Kasımpaşa Deniz Hastanesi'nde çalıştım, bir süre Amerika'ya gittim. Daha sonra GATA'ya döndüm ve yardımcı doçentliğe başladım. 2012'ye kadar bu görevimi sürdürdüm. 2012'de de Kıdemli Albay olarak emekli

oldum. Şimdi de Anadolu Sağlık Merkezi'ndeyim. Bir yıl olmuş bile...

### AİLENİN TEK DOKTORU OLMAK... Ailede hiç doktor var mıydı?

Hayır. Bugün de yok. Düşünün artık tıbbi kazandığım o günü, bütün ailede bir bayram havası! İtiraf ediyorum, bir süre sonra ben de o havaya kendimi kaptırmış olacağım ki, yavaş yavaş alışmaya başlamıştım doktor olma fikrine. Fakat yine de ilk yılın sonunda tüm cesaretimi toplayıp babama tekrar üniversite sınavına girmek ve bilgisayar mühendisliği okumak istediğimi söylemiştim. Hiç tereddütsüz hayır deyince bu konuyu bir daha açmadım. İkinci yılın sonunda ise artık alışmıştım. Evet, tıbbi seviyordum...

### HAYATI ÖĞRENDİĞİM YER İlkokulu Gölcük'te okumuşsunuz ama çocukken bir ara yurtdışına da okumaya gitmişsiniz...

Okul hayatıyla Gölcük'te tanıştım. Babam deniz subayıydı ve oraya tayini

çıkmişti. Dolayısıyla ilkokul yıllarım Gölcük'te geçti. Tabii ben tatillerde yine soluğu anneannemin yanında alıyordum. Ortaokul 2 ve 3 için ise Belçika'da bir Amerikan okuluna gittim. Benim için tam bir kültür şokuydu. Yine de o yaşta iyi bir tecrübeydi doğrusu. Türkiye'ye döndüğümde Kadıköy Anadolu Lisesi'ne girdim ve yatılı okudum. Beni hayata hazırlayan dönem de burada geçirdiğim yıllardı. Yatılı okul arkadaşlığı başka oluyor, hayatı öğretiyor size. Mahalle çocuklarından başka çocukların da varlığını keşfediyorsunuz. İlk kez farklı şehirlerden, farklı kültür ve farklı ekonomik sınıflardan arkadaşlarınız olmuştu.

### Yazmaya da bu dönemde mi başladınız?

Evet. Hatta ilginçtir, güzel yazdığımı İngilizce öğretmenimiz fark etti. O dönem, çok severek hazırladığım İngilizce kompozisyon ödevlerimiz

Doç. Dr. Cüneyt Adayener  
Üroloji Uzmanı  
Anadolu Sağlık Merkezi



Cüneyt Adayener, aynı zamanda tam bir motosiklet tutkunu.

olurdu. Bir gün bana, “Sen çok güzel yazıyorsun, bu konuda ilerleyebilirsin” deyince ben de bundan cesaret alarak Türkçe öyküler yazmaya başladım. Hatta arkadaşlarıma da okutuyordum, beğeniyorlardı. Daha ziyade gerçek olmayan karakterler vardı o dönem yazdıklarım. Yıllar sonra ise Facebook'ta, çok etkilendiğim güncel olaylara dair düşüncelerimi paylaşarak tekrar yazmaya başladım. Bu paylaşımlarım yakın çevremde çok sevilirdi. Benim de hoşuma gidiyordu, dönüp baktığımda. Sonra bu süreç beni kitap yazmaya kadar götürdü...



**Evet bir kitabınız var. Buna karar vermeniz nasıl oldu?**

2010-2011 yılında Balyoz davalarından dolayı çok mağdur olduk. Kız kardeşimin subay eşi 2 buçuk yıl hapis yattı ve Deniz Kuvvetleri'nde tanıştığım ve beraber görev yaptığım hemen herkes hapse girdi. Bu arkadaşlarımı yüksek moralli tutmak gerekiyordu. Birçok kez onları ziyarete gittik. Her gittiğimizde bir şeyler götürüyorduk. Yiyecek, içecek, okuyacak kitaplar... Fakat sonra aklıma bir şey geldi. Kitabımda şimdi yer alan öykülerden birini yazdım ve kız kardeşimin eşine götürdüm. "Ben böyle bir şey yazdım, okursun diye" dedim. Çok beğenmiş ve hoşuna gitmiş. Cezaevindeki diğer arkadaşlarına da okutmuş. Sonrasında benden bir öykü daha yazmamı istediler. Daha sonra bu bir görev gibi oldu. 15 günde bir, üç haftada bir onları keyiflendirip hoşlarına gidecek ve bir an olsun onları çektikleri sıkıntılardan uzaklaştırabilecek öyküler yazmaya başladım. Sonunda da onların



Cüneyt Adayener'in oğlu Arda - Ataşehir Yıldızları Spor Okulu / Lisanslı Basketbol Oyuncusu

yoğun talebi üzerine yazdıklarımı kitaplaştırmaya karar verdim. Kitap çıktığında ise artık bambaşka bir dünyanın içindeydim. 14 öykünün yer aldığı kitabım, her şeyden önce o dönem 14 yaşında olan oğlum Arda'ya bir armağandır. İstedim ki kütüphanesinde, babasından da güzel bir iz ağırlasın.

**Neler anlattınız kitapta?**

Çoğunlukla başımdan geçen hikayeleri anlattım. Çocukluk anılarım, gençlik yıllarımdan kalan hikayeler var. Tabii meslekle ilgili hikayeler de.

**"OLSUN, KİTAP YAZAN DOKTOR İYİDİR!"**

**Hastalarınız kitabı görünce nasıl tepki veriyorlar?**

Mutlu oluyorlar ve tebrik ediyorlar. İlginç bir anım da oldu. Bir hasta gelmişti, ilk kez. Böbrekte taş var ve aldırılmak için beni seçmiş. Ben de sordum, "Neden ben?" diye. "E siz kitap yazmışsınız, o yüzden" dedi. "Ama o bir tıp kitabı değil, öykü kitabı" deyince, "Olsun, kitap yazan doktor iyidir" dedi. Kitabın adı "Bir Ki Üç Tıp!" olunca ve kapakta kocaman bir "Tıp" görünce insanlar da tıp kitabı sanıyor. Hani eskiden bir oyun vardı; biri ebe olur, duvara döner, eliyle yüzünü kapatır ve bir tekerleme söyler. Arkasındakiler yavaş yavaş ona yaklaşır. O da tekerlemeyi bitirince "bir ki üç tıp" der, aniden geriye dönüp bakar. Herkes donup kalır. Hareketliyken yakalanırsan ebe olursun. Kitabın içinde o oyun yok ancak hayatta da her şey bir oyun gibi değil mi? Önce bir oyun gibi başlıyor, sonra "tıp" oluyor. Aynı oyundaki gibi bir anda donup kaldığımız anlar oluyor hayatta da.

**KIZ İSTEMEYE GİTTİK, KIZ YOK!**

**Eşinizle tanışmanız, evlenmeye karar vermeniz nasıl oldu?**

Belkis ile fakülte yıllarında tanıştık. İlk gördüğüm gündü bugüne, halen



Eşi Belkis Hanım ile birlikte.

eşime çok aşığım. Onunla çok mutlu olacağımı biliyordum. Tıp fakültesini bitirir bitirmez evlendik zaten. Ama söylemeden de geçemeyeceğim, bizim isteme günümüz evlere şenlikti. O gün Belkis evde yoktu...

**Nasıl yani?**

Eşim THY hostesiydi ve o gün uçuşu vardı Ege semalarında. Düşünün; biz kız istemeye gidiyoruz, Belkis Hanım havalarda... İşin doğrusu izin alamamıştı. Ya kız istemede olacaktı ya da nişanda. Bir tercih yapmak zorunda kaldı ve o da, "E nişanda olmalıyım" diyerek isteme merasimine katılamadı. Fakat aralarda telefon edip soruyordu, "Bitti mi, verdiniz mi" diye...



Cüneyt Adayener, Bir Ki Üç Tıp! adlı öykü kitabından sonra şimdilerde ikinci kitabının hazırlıkları içinde. Yılsonuna doğru hazırlanacak yeni kitapta hepimizin bildiği, gördüğü, tanıdığı komşusu, tesadüfen rastladığı insanların öyküleri yer alacak.

**Evde nasıl bir eşsiniz, mesela mutfağa girer misiniz?**

Tabii, hatta çok iyi yemek yaparım. Bilmediğim yemek neredeyse yoktur. Manti açarım mesela. Güzel pilav yaparım, hatta anneannemin pilavıyla yarışır, o derece. İmam bayıldı yemeğini hem çok güzel yaparım hem de pek bir severim. Balık yemekleri de benden sorulur.

**Oğlunuzla nasıl bir iletişiminiz var?**

Çok şanslıyız ki, iyi bir evladımız var. Onunla ilişkilerimde biraz otoriter ama çoğunlukla arkadaş gibi bir baba olmayı tercih ediyorum. Birlikte Fenerbahçe'nin maçlarına gideriz. O basketbol oynadığı için antrenmanlarını da arada bir izlerim.

**20 YILDA ZOR İKNA ETTİM!**

**Motor tutkunuz da var. Belkis Hanım bu konuda ne diyor?**

Sormayın, sadece motor almak için onu ikna etmem 20 yılımı aldı. Son beş yıldır motor kullanıyorum. O da genellikle hafta sonları fırsat buldukça. Ama öyle çok da uzaklara gitmiyorum. Birkaç kez grup gezilerine katılmışım.

**EN'LERİM**

**En sevdiğim şehir:** İstanbul

**En sevdiğim semt:** Kadıköy - Fenerbahçe

**En sevdiğim yemek:** İmam Bayıldı

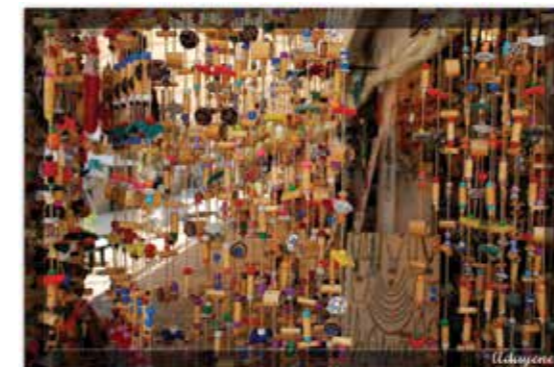
**En sevdiğim film:** Bir Zamanlar Amerika

**En sevdiğim oyuncular:** Robert de Niro, Nicolas Cage, Tarık Akan, Yılmaz Güney

**En sevdiğim kitaplar:** Kuşlar Yasına Gider, Yüzyıllık Yalnızlık

**En sevdiğim 3 yazar:** Sait Faik Abasıyanık, Gabriel Garcia Marquez, Hasan Ali Toptaş

**Hastalarımın en çok duyduğum söz:** Teşekkür ederim



**Cüneyt Adayener'in** vizöründen - Bodrum'da bir hediyelik eşya dükkanı ve İstanbul - Kız Kulesi

dinleyenlerin kaçmasını da istemiyorum. Yine de vazgeçmiş değilim. Belki kanun ve ud çalabilirim. Hazır bu yaşların enstrümanlarıyla denemeye değer...

**Sağlığınıza dikkat eder misiniz?**

Yediklerime dikkat ediyorum. Yürüyüş yapmaya çalışıyorum. Uzun yıllar futbol oynadım. Tenis oynuyorum arada bir. Fakat sağlıklı yaşam, spor yapmak bir kültür bence. Özellikle düzenli spor kültürünü bir türlü edinemedim. 52 yaşındayım. Diyorum ki, artık ben bir spor yapayım. Fakat bu öyle bir şey değil ki. Yıllar öncesinden başlayıp bir alışkanlığa, yaşam kültürüne dönüştürmek gerekiyor.

**Hastalarınızla iletişiminizde en çok neye dikkat edersiniz?**

Dikkat etmek midir bilmiyorum ama yapı olarak da güler yüzlüyümdür her zaman. Her ne kadar mutsuz insanlarla karşı karşıya olsak da ben yüzümü hiçbir zaman asmam. Bir hasta gelmişti, çok durgun, hiç gülmeyen bir beyefendi. Espriler yapıyorum, hatta fıkra anlattım ama bana mısın demiyor. Yüzde en küçük bir tebessüm yok. Dert ettim kendime. Sonra tıbbi dosyasını incelerken fark ettim, meğer beyefendinin nörolojik bir rahatsızlığı varmış, yüz kasları o yüzden hareketsizmiş. Sonra rahatladım tabii. Hastalarımın odamdan çıkarken mutlu ve gülerken ayrılmaları benim için çok değerli.

# BURCU GÜNEŞ

“Müzik, benim için nefes almak gibi...”

Ona verilen her yeteneğin kıymetini bilerek yaşayan Burcu Güneş için müzik, nefes almak gibi... Konuğumuz Güneş; müziği, sanatı ve yaşanmışlıklarına dair çok özel paylaşımlarıyla, sağlığın da mutluluğun da insanın kendisinden geldiğini öylesine içten hatırlatıyor...

## “ZENCİ GİRTLAKLI BEYAZ KIZ”

**Müziyen bir baba ile büyümüşünüz... Hem müzik yeteneğinizde hem de çok erken yaşta müzik hayatına girmenizde babanızın etkisi oldu diyebilir miyiz?**

Babam Ali Güneş, gitaristti. Küçük yaşlardan itibaren en sevdiğim oyuncaklarım plaklar, kasetler olmuştü. O zamanın divalarını ayna karşısında taklit eder, onlar gibi şarkı söylemeye çalışırdım. 12 yaşında ilk bestemi yaptım. Bir gün sokakta yürürken aklıma bir melodi geldi ve koşturarak ‘Bunu babama dinletmeliyim’ diye düşündüm. Yine 12 yaşındayken Metin Ersoy’a babamın çaldığı gecede vokalistlik yaptım. Vokalisti gelmemiştü o gece, ben çıktım. Masa örtülerinden bana sahne kıyafeti yapmış, başıma ise Meksika şapkası takmışlardı. Ardından İzmir ve

Antalya’nın en büyük otellerinde caz ve pop söylemeye başladım. O dönem babama vokal yapıyordum. Bizi dinlemeye gelenler, ‘Kim bu kız?’ diye soruyor, beni Amerikalı zannediyorlardı. ‘Zenci gırtlaklı beyaz kız’ yakıştırması o günlerden kalmadır. Çocuk sayılacak yaşta birinin bu denli alkış alması ve kabul görmesi kadar motive edici bir şey olabilir mi? Babam benim hem hayat hem de müzik okulum oldu.

**“BU KIZA DİKKAT EDİN” DEDİLER Erken yaşta başladınız profesyonel müzik hayatınıza... Bunun hikâyesini biraz sizden dinlemek isteriz.**

Stüdyo deneyimlerim başladığında radyo jingle’ları okuyordum. Sonrasında ‘Albüm yapmayacak mısın?’ soruları gelmeye başladı. Aykut Işıklar, o dönem Sea Garden’da dinledi beni. Köşesinde



"Bu kıza dikkat edin, inanılmaz bir ses, yakında kesinlikle çok ünlü olacak" diye yazmıştı. Yazdığım şarkılar vardı. Dünyaca ünlü piyanistimiz Burçin Buke ile demolar hazırladık o dönem. Raks Müzik'e gönderdik. Garo Mafyan ve Galip Kayıhan, zaten şarkıları hazırlamışlar ancak sadece o şarkılara uygun bir ses arıyorlarmış. Demolarımı dinler dinlemez 'İşte aradığımız ses' demişler. Demolarımı gönderdikten 1 hafta sonra İstanbul'a albüm yapmak için çağrıldım. Büyük maraton işte böyle başladı.



#### Zaman içinde müzik sizin hayatınızda nasıl bir anlama büründü?

Müzik benim için nefes almak, su içmek gibi. Nasıl ki iki dakika nefes almadan yaşayamazsanız, ben de iki dakika müzik düşünmeden, şarkı söylemeden, beste yapmadan yaşayabileceğimi zannetmiyorum.

#### "DERİN SOHBETLERDEN İLHAM ALIYORUM"

Hayatta hem ruhunuzu hem de müziğinizi neler yaşıyor, neler besliyor?

İnsan zamanla değişir, gelişir ve olgunlaşır. Hepimiz bu değişimin bir parçasıyız. Ancak önemli olan kökleri sağlam, dalları geniş, yaprakları renkli ve gölgesinde huzurla oturduğunuz bir ağaç olabilmek. Güncellenmek; değerini kaybetme korkusu da olmadan yenilenmek ve üretmek gerekiyor. Sadece tüketim üzerine kurulu bir düzen işin en kolayı. Bol bol okuyarak ufkumu geniş tutmaya çalışıyorum. Yıllardır tasavvufu da ilgileniyorum. Hayata yabancılaşmamak için mutlaka

sokağa çıkarım. Genç, çocuk ve yaşlılarla sohbet eder, dertleşirim. İşte bu tip tüm derin sohbetler şarkılarıma da ilham veriyor. Sıradan ve sade bir hayat yaşıyorum. Sade bir hayat yaşamayı ve özgürlüğümü önemsiyorum.

#### ANNEDEN AYRI BÜYÜMEK...

Ayrılmış anne-baba ile büyüyen bir kız çocuğu olarak elbette zor zamanlarınız olmuş. Geçmişe dönüp baktığınızda bu zorluklar neler aldı sizden ve size neler kattı? Babaannemle dedem baktı bana. Annemi çok az görebildim. Aralarındaki sorunlardan kaynaklanan problemlerden de çok etkilendim. Annemin yanımda olmayışı bende bazı duygusal sorunlar yarattı. O yaşlardaki kız çocuğunun annesiyle paylaşacağı şeyler vardır. Onlar eksik kaldı. Müziğe yönelmemin, ilk yıllardaki biraz donuk ve sert duruşumun, hafif maskülen tavırlarımın babayla büyüme kaynağı olduğunu düşünüyorum. Ailende bir sıkıntı varsa çocukken kendini feda ediyorsun; o an belki

çocukluğunu yaşamayarak, onları nasıl mutlu edebilirim diye uğraşıyorsun. Annem ile babamı barıştırmaya çalıştım. 'Bir arada tutan bir şeyler olursa yeniden, nasıl bir dünya olurdu bu evde?' diye düşündüm. Olmadı ama... Annemle artık hep beraberiz İstanbul'da. Ben 18 yaşında İzmir'e dönüp, annemi bulup, onunla kaldım. Belki de anne baba gibi doğru kanaldan akan bütün bir sevgiyi alamayınca benim de geç bir ilişkim oldu. Birine teslim olmak ve güvenmek zor oldu benim için.

#### Aileniz ve müzik tutkunuz dışında hayatınızda asla vazgeçemem dediğiniz neler var?

Spor yapmak ve hayvanlar... Hayvanlarla alakalı yıllardır sosyal sorumluluk projeleri içinde yer alıyorum zaten. Hayvan hakları için uzun zamandır sanatçı dostlarımla mücadeleler veriyoruz.

#### "KENDİME İYİ BAKIYORUM"

Sağlığınıza dikkat eder misiniz? Düzenli uyku, dinlenme, spor ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile yaşamaya uzun yıllardır devam ediyorum. Şunu da çok net fark ettim ki; ne kadar iyi beslense de, güzel olsa da insanın en başta ruhsal

#### BURCU GÜNEŞ SEVENLERİNE MÜJDE!

"Darmaduman" isimli tekli parça çalışmasından sonra Burcu Güneş, sevenlerinin karşısına türkü albümüyle çıkmaya hazırlanıyor. Hasan Saltık prodüktörlüğünde, Kalan Müzik ekibiyle Doğan Müzik adına çalışmalarına başlayan başarılı sanatçı, Türkü albümünden hemen sonra 20. yıla özel pop albümünü de çıkaracak.

#### BURCU GÜNEŞ'TEN KADINLARA EN GÜZEL MESAJ

Her yıl düzenli sağlık kontrolünden geçmeyi ihmal etmeyin. Psikolojik açıdan en yakın dostunuz kendinizsiniz. Bu konuda size yardımcı olacak kitaplar araştırıp okumanızı; kendinize, ailenize bakabilecek ve çalışabilecek güçte olduğunuz gibi, bir gün yalnız kalmayı da göze alabilecek kadar cesur ve her zaman güçlü olmalısınız. Kendinizden hiçbir zaman vazgeçmeyin. Her yıl mutlaka yeni bir yer görüp seyahat edin ve mutlu yaşamak için bazen bazı savaşlar vermek gerektiğini bilin. Bu anlamda Nietzsche'nin şu sözlerini de unutmamakta fayda var: "Müziğin sesini duymayanlar dans edenleri deli sanıyor."

açıdan arınması, enerjisi çok önemli; kalbi temiz olana her güzellik daha iyi akıyor, yoksa hepsi boş... Zaman geçtikçe kendine yaptığın her yatırımın değerini daha iyi anlıyorsun.

#### "KENDİMLE ÇOK KONUŞURUM" Sağlığınıza iyi gelen hobileriniz, müzik dışında ilgilendiğiniz bir sanat dalı veya aktiviteleriniz var mı?

Dans, dans, dans... Resime de çok meraklıyım. Bir arkadaşım ile birlikte bazı çalışmalar yapacağız önümüzdeki günlerde, onun atölyesinde çizim yapacağız. Bana uzun yıllardır psikolojik olarak çok iyi gelen bir şey daha var; ben mutlaka olan biteni, hislerimi açıklığa kavuşturur, bazı özel teknikleri de kullanarak muhakeme yaparım. Kendimle çok konuşurum, bazen de aynada gözlerime bakarım hatta, yazarım; çünkü içimi dökünce çok rahatlıyorum. Bu yüzleşmelerimi hiç ertelemem kendimle. Kulağıma müziğimi takıp saatlerce yürüyebilir, bisiklete binebilirim. Yürüyüş yaparken çok mutlu oluyorum.

#### "DARMADUMAN" İLE HASRET BİTTİ

Yakın zamanda çıkardığınız "Darmaduman" isimli tekli parçanızla ilgili nasıl bir süreçtesiniz?

Sözü ve müziği Eflatun'a ait bir şarkı. Düzenlemesini Okan Akı yaptı, klibini ise Murat Joker çekti. Çok güzel dönüşler alıyoruz. İnsanlar benim sesimden Eflatun şarkıları

dinlemeyi seviyor. İyi ikili olduk. Yakın zamanda yayınlanacak proje albümlerimin hazırlıkları hızla devam ederken sevenlerimi çok bekletmek istemedik.



"Eğer müzisyen olmasaydım, dansçı veya yazar, belki de oyuncu olabilirdim..."



# Engel tanımayan hayatlar için Engelsiz Yaşam Projesi

Anadolu Eğitim ve Sosyal Yardım Vakfı Sosyal Sorumluluk Projeleri Direktörlüğü, "Engelsiz Yaşam Projesi" ile 2010 yılından bugüne kadar 325 kişiye 1317 muayene, 12 ameliyat, 16 gün yatarak tedavi hizmeti sundu.



**A**nadolu Eğitim ve Sosyal Yardım Vakfı Sosyal Sorumluluk Projeleri Direktörlüğü engelli bireylere yönelik verdiği bedelsiz sağlık hizmetlerini "Engelsiz Yaşam Projesi" adı altında gerçekleştiriyor. Proje kapsamında Aile ve Sosyal Politikalar

Bakanlığı'na bağlı Pendik Engelsiz Yaşam Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi, Köseköy Gençlik Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Kocaeli Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi, Akmeşe Zihinsel Engelli Çocuklar Rehabilitasyon Merkezi, Kocaeli Suadiye Cemal Doğan Bakım

Rehabilitasyon Merkezi ve Kocaeli Sanayi Odasına bağlı engelli bireyleri topluma kazandırmak için kurulmuş Bizimköy Engelli Üretim Merkezi Vakfı ile ortak çalışmalar gerçekleştirildi.

Geçmiş dönemlerinde psiko-sosyal



## ENGELSİZ YAŞAM PROJESİ İLE...

**325** kişiye

**1317** muayene

**12** ameliyat

**16** gün yatarak tedavi hizmeti verildi.

destek programları ile hizmet verdiğimiz Bedensel Engelliler Dayanışma Derneği de Engelsiz Yaşam Projesi'ne dahil oldu. 2017 yılı sonuna kadar sürecektir projede ilk etapta İstanbul Anadolu Yakası'nda ikamet eden 200 dernek üyesine 1000 muayene yapılması planlanıyor. Projeye dahil olan engelli bireylere İç



Hastalıkları, Kulak Burun Boğaz, Göz Sağlığı, Deri Hastalıkları, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon bölümünden oluşan muayene programı uygulanacak ve muayene programı sonrasında tespit edilen sağlık problemleri de Anadolu Sağlık Merkezi'nde tedavi edilecek.



## PROJE KAPSAMINDA HİZMET ALAN HASTAMIZ NELER SÖYLEDİ?

### Yüksel Yurtsal

(43 yaşında, Güneydoğu Gazisi, 22 yıldır engelli)

"Askeri görevimi yerine getirirken mayına basma sonucu hayatıma 22 yıldır engelli olarak devam etmekteyim. Yaralandıktan sonra engelliğin bedensel olmaktan çok ruhsal bir his olduğunu anladım. Bedensel engelli olarak, ruhsal engelliği daha çok yaşıyorum. Çünkü kopan ayak, görmeyen göz, tutmayan el... Ve bu uzuvların eksikliği yüzünden çocuğumuzla koşamazken, yeni doğan yavrumuzu göremezken, annelerimizin elini öpemezken 'neden?' diye sorgulamaya başlıyorum.

Anadolu Vakfı, Anadolu Sağlık Merkezi bana sağlık alanında birçok konuda yardımcı oldu. Şu an yatarak fizik tedavi alıyorum ve çok memnunum çünkü tedavi için her gün hastaneye gitmek bir engelli için oldukça zor. Engelsiz Yaşam Projesi'ni planlayan ve bu hizmetlerin gerçekleşmesinde emeği geçen herkese tüm engelliler adına teşekkür ederim."



## “Yaşama Tutunanlar”ın sevinci

Anadolu Sağlık Merkezi'nin “Yaşama Tutunanlar Platformu”, kemik iliği nakli tedavisi tamamlanan hastaları ve yakınlarını özel bir etkinlikle buluşturdu.

Anadolu Sağlık Merkezi'nin, 2015 yılında kemik iliği nakli tedavisi bekleyen ya da tedavisi süren hastalara cesaret vermek amacıyla kurduğu “Yaşama Tutunanlar Platformu”, tedavisi tamamlanan lenfoma hastalarını ve yakınlarını, hastane bahçesinde gerçekleştirilen özel bir etkinlikle buluşturdu. Kemik iliği nakli olan hastaların cesaret veren hikâyelerini [www.yasamatutunanlar.com](http://www.yasamatutunanlar.com) adresinde toplayan ve hastaların birbirleriyle iletişim kurmalarına imkân veren Anadolu Sağlık Merkezi, "Lenfoma ile Yaşama Tutunanlar" etkinliğiyle Türkiye genelinde kemik iliği nakli olmayı



Tuncay Özilhan Prof. Dr. Zafer Gülbaş'a teşekkür plaketi verdi.

1500

Anadolu Sağlık Merkezi, Türkiye'deki ve yurtdışındaki hastalara hizmet vermek amacıyla kurulan ve uluslararası standartlara sahip Kemik İliği Nakli Merkezi'nde bugüne kadar 1500'ün üzerinde kemik iliği nakli gerçekleştirdi.



bekleyen ya da tedavisi süren hastalara da umut mesajı verdi.

Etkinliğe Anadolu Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Tuncay Özilhan, Anadolu Sağlık Merkezi Genel Direktörü Türkan Özilhan Tacir, Anadolu Sağlık Merkezi Kemik İliği Nakli Merkezi Direktörü Prof. Dr. Zafer Gülbaş, Anadolu Vakfı Genel Müdürü Selim Güven ve Anadolu Vakfı Sağlıkta Sosyal

Sorumluluk Projeleri Direktörü Necmettin Özçelik katıldı. Etkinlikte bir konuşma yapan Anadolu Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Tuncay Özilhan, Anadolu Vakfı bünyesinde kurulan Anadolu Sağlık Merkezi'nin Anadolu Grubu yatırımları arasında ayrı bir önem taşıdığına ve ihtiyacı olan hastalara nitelikli sağlık hizmeti ulaştırmasının çok değerli olduğuna dikkat çekti.

### “YAŞAMA TUTUNANLAR FİDANLIĞI” OLUŞTURULDU

Hastaların birbirleriyle sohbet etme fırsatı bulduğu etkinlik kapsamında Gebze Teknik Üniversitesi yerleşkesinde ayrılan özel alanda “Yaşama Tutunanlar Fidanlığı” oluşturuldu. Etkinliğe katılan lenfoma hastaları isimlerine özel fidanları dikti.



Hastane çalışanlarından oluşan koro, etkinliğe renk kattı.



## Anadolu Sağlık Merkezi Hemşireleri bilimselliğe damgasını vurdu!



Anadolu Sağlık Merkezi'nde Hemşirelik Haftası bu yıl da çeşitli etkinliklerle kutlandı.

Hasta Bakım ve Hemşirelik Hizmetleri Direktörlüğü tarafından 12-18 Mayıs Hemşirelik Haftası kapsamında gerçekleştirilen etkinlikler arasında, özellikle "Hemşirelikte Kanıttan Uygulamaya-II" temalı bilimsel program büyük ilgi gördü. 17 Mayıs 2017 tarihinde düzenlenen bilimsel programa Johns Hopkins Medicine ve farklı kurumlardan akademisyenler ile klinisyen hemşireler katıldı.

Anadolu Sağlık Merkezi'nin ev sahipliğini yaptığı Hemşirelik Haftası etkinliğinde, "Dünyada ve Türkiye'de Palyatif Bakım" ve "Hemşirelikte Kanıta Dayalı Uygulamalar" yurtiçi ve yurtdışından katılan uzmanlar tarafından multidisipliner bir şekilde, farklı boyutlarıyla ele alındı. Anadolu Sağlık Merkezi hemşirelerine, Johns Hopkins Medicine'den gelen uzman hemşireler tarafından iki günlük "Hemşirelikte Kanıta

Dayalı Uygulamalar" kursu da verildi. Hemşirelikte kanıta dayalı uygulamaları ve bilimsel çalışmaları destekleyen Anadolu Sağlık Merkezi Hasta Bakım ve Hemşirelik Hizmetleri Direktörlüğü'nün bu yıl ikincisini düzenlediği yarışmada öğretim üyelerinden oluşan jüri, toplam 53 çalışmayı değerlendirdi. "En İyi Akademik Çalışma", "En İyi Klinik Çalışma" ve "Anadolu Sağlık Merkezi'nde En İyi Klinik Çalışma" olmak üzere üç kategoride teşvik ödülleri sahiplerini buldu.



Anadolu Efes Spor Kulübü iş birliğiyle 2014 yılından bu yana her yıl Ekim ayında hayata geçirdiğimiz "Pembe Top Sahada" projemiz Altın Pusula Türkiye Halkla İlişkiler Ödülleri'nden 2 ödüle layık görüldü.

## Pembe Top Sahada projesine 2 Altın Pusula!

Her yıl 1 milyon 400 bin kadına teşhisi konan ve 8 kadından birinde görülen meme kanserinde erken tanının önemine dikkat çekmek için gerçekleştirdiğimiz Pembe Top Sahada projesimiz; Türkiye Halkla İlişkiler Derneği (TÜHİD) tarafından bu yıl 16.'sı düzenlenen Altın Pusula Halkla İlişkiler Ödülleri'nden "Kurumsal Sosyal Sorumluluk-Sağlık" ve "Medya İlişkileri" kategorilerinde 2 Altın Pusula Ödülü'nün sahibi oldu. Meme kanserinde erken tanının hayat kurtardığı gerçeğinden hareketle kadınların düzenli

olarak meme muayenesi yaptırmaya alışkanlığı kazanmalarına destek olmak için 2014 yılından bu yana her yıl gerçekleştirdiğimiz bu projeye Türkiye'de ilk kez bir basketbol maçının hava atışının pembe topa yapılması sağlandı.

Tüm dünyada Meme Kanseri Farkındalık ayı olarak kutlanan Ekim ayında gerçekleştirilen projenin 2014'teki ilk maçında gönüllü destekçisi Beren Saat, Anadolu Efes'in Unics Kazan ile oynadığı sezonun ilk Euroleague maçının hava atışını

Pembe Top ile yapmıştı. Daha sonra 2015'te ikincisi düzenlenen projenin gönüllü destekçisi ise Bergüzar Korel olmuş ve 22 Ekim 2015 tarihinde Anadolu Efes ve EA7 Emporio Armani karşılaşmasını Pembe Top ile yapılan hava atışıyla başlatmıştı. Projenin üçüncü yılında CSKA Moskova'ya karşı oynanan sezonun ilk Euroleague maçında hava atışını projenin gönüllü destekçisi Sinem Kobal gerçekleştirmişti. Pembe Top, meme kanserinde erken tanı mücadelesine bu yıl da devam edecek.

## RADIATION ONCOLOGY

### The millimetric touch that eliminates cancer

#### RADIOSURGERY

Radiation Oncology, which is among the important components of cancer treatment, is an area where recent health technologies and the multidisciplinary approaches of the experts come to the forefront. Thanks to the radiosurgery applications, which are especially becoming more important in the recent years, patients are happier and not as tired as before. In Radiation Oncology where multidisciplinary approaches come to the fore; the radiation oncologist, medical physicist, radiotherapy technician, nurse, dosimetrist, psychologist, social service specialist, dietitian, radiation prevention specialist and patient counsellors act together. The same multidisciplinary approach is adopted in the Radiation Oncology Department at the Anadolu Medical Center. Hale Başak Çağlar, MD, Professor of Radiation Oncology and Director of the Radiation Oncology Department shares important information with Vital magazine, on her team, her work, and on advances particularly in the field of radiosurgery.

In parallel with the advances in radiation oncology, radiosurgery has now become a method recommended by scientific guidelines in many diseases. In this multidisciplinary approach, led by strong communication and patient-centered approaches of expert teams, treatments applied to extend the lives of the patients are as important as giving the patients the chance to spend their lives within their social environment and have a high quality of life instead of being in the hospital bed with low quality of life.

## CHILDREN'S HEALTH

### Happy holidays with healthy children

A good care is required to prevent diseases with an increasing incidence in children during summer season. Pediatricians Kemal Akpınar and Ebru Gözer at Anadolu Medical Center, give information about child nutrition during spring and summer months, ways to protect children from the sun and diseases with increased incidence at high temperature and ways of protection from these diseases, including important tips to families for a healthy and comfortable summer.

How to feed them?

- Nutrition can change based on the ratio between the child's weight and height but prefer softer, easy to digest foods during spring and summer months.
- Due to increased sweating in hot weather, adopt a diet with high liquid content to compensate for the fluid your child has lost.
- To replace the vitamin and minerals the body has lost, make the child eat season's fruits such as watermelon, melon, peach and apricot.

- Always prefer homemade food. Providing homemade drinks such as lemonade is among the main issues that the families has to pay attention to in children's nutrition.
- If you have a breastfed baby, you can breastfeed more often according to the temperature of the environment. The water you use to prepare the food should be clean, the bottles should be sterilized. Prepare additional food at home, do not give your baby food purchased from the outside. For example; ice cream, commercially available fruit juices, uncooked food can harm your baby. You should also protect your baby's food and water from the heat.
- Prefer fruit, cold soups that do not require warming up, yoghurt, and sugar-free compotes.



## CARDIAC HEALTH

### Protect "young hearts" for a healthy future!

Although current technologies, especially the rapid developments of surgical methods make it much easier to treat cardiovascular diseases, these diseases are among the most significant causes of death in our country and worldwide. Despite improved treatment approaches, increasing incidence of cardiovascular diseases can be attributed to parents and families who do not take care of their health! Nowadays, where cardiovascular diseases are seen more frequently even at the age of 20, it is very important for parents to be good role models in order to save their children from cardiovascular diseases.

Haşim Üstünsoy, Professor of Cardiovascular Surgery at the Anadolu Medical Center, gives 5 main causes for the increase of cardiovascular diseases in young people and additionally draws attention to young hearts threatened by unhealthy life conditions of our time.

- Cause 1:** Genetic factors
- Cause 2:** Geography
- Cause 3:** Previous history of infectious diseases
- Cause 4:** Insensible society
- Cause 5:** Obesity

## UROONCOLOGY

### Urologic cancers are closely followed up!

Diagnosis, treatment and expert teams are critically important concerning such an important issue related to male health. The Urooncology Center at the Anadolu Medical Center has filled an important gap in this field and became a "first" in Turkey with the services it includes. Cemil Uygur, MD, Professor of Urology and Director of the Urooncology Center, Urologist Tolga Muharrem Okutucu and Case Manager Nurse Ayçin Gedik note that the Urooncology Center is an important achievement to closely follow up urologic cancers and provide better service. At the center where operations for urologic cancers are performed, all the needs of each patient, including diagnosis, treatment and post-treatment follow-up are met.

#### 4 CRITICAL INFORMATION FOR MEN

1. Since ages between 20-30 comprise the period in which testicular tumors are most frequently seen, self-examination is recommended. Swelling/stiffness in the testes should be taken seriously and an urologist must be consulted.
2. Painless bleeding in the urine in the adulthood is a warning sign for bladder and urothelial cancers.
3. The presence of observable blood in urine or detection of blood cells in urine tests should be taken seriously.
4. Urologic check-up is recommended for all men once a year, as the risk of prostate cancer increases after age 40.

## ORTHOPEDICS AND TRAUMATOLOGY

### Smart technologies endanger our health

Is our health sliding from our "hands" due to computers, tablets, and smart phones? While overuse of smart devices of the modern age disrupt the hand ergonomics, it introduces us to "Carpal Tunnel Syndrome" ... Davud Yasmin, MD, Orthopedics and Traumatology Specialist at the Anadolu Medical Center describes carpal tunnel syndrome as a progressive disease which involves the first three fingers of one of the hands or both, and causes pain that occurs in fingers and occasionally spreads towards the arm, accompanied by increasing numbness. It usually develops due to the compression of median nerve at the middle of our hand and manifests itself with pain, numbness and weakness. Median nerve facilitates the electrical stimulation of our thumb and index, middle, and ring fingers. This nerve reaches these fingers through a tiny channel known as carpal tunnel. That is also where the name comes from.

#### RELAX YOUR HAND IN 3 STEPS!

To relax your hand after heavy computer or phone use, you may do some exercises for the hand ergonomics and prevent carpal tunnel syndrome.

1. First, slowly make circles with your wrists for 1 minute, and close your fingers, making a fist.
2. In fist position, bend your wrist downwards and wait for 5 seconds, then restore your wrist position and open your fingers.
3. Using your right thumb, extend your left thumb backwards, and vice versa.

Doing these exercises 3-5 times a day will help to prevent the problems that can occur due to overuse of smart devices.

## DERMATOLOGY

### Let your skin breathe in summer!

Some skin diseases can arrive with the summer season. It is especially important for a healthy summer and of course for a great winter season to remember the possible effects of sun and sea on our skin and hair. The harmful effects of the sun and the sea on our skin and hair can make us unhappy in the winter season. In fact, if the hair is dyed or permanently waved, the damage inevitably increases. In addition, skin diseases that frequently occur or become exacerbated during the summer can develop. However, it is possible to have a healthy summer by being conscious. Dermatologists Figen Akin, MD, and Mehmet Coşkun Acay, MD at the Anadolu Medical Center share important information about the subject and draw attention to common characteristics of damaged hair and skin.

#### The 4 most notable characteristics of damaged hair and skin!

- Skin is not elastic, it is oily and lost its brightness.
- Brown spots appear.
- Lines appear on areas where the skin is thin and sensitive such as above the lips, around the eyes.
- Hair is dull and brittle.



## UROLOGY

### The problem that disrupts our body's operating mechanism:

#### Kidney stones

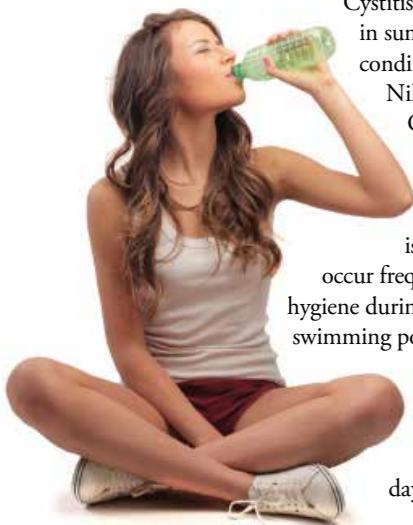
It can be "twinging" for our kidneys, which are important components of our circulation and urinary system, to cleanse our body from waste. Fortunately, with the new surgical methods, kidney stones that disrupt this special mechanism are eliminated successfully, and comfortably for the patient.

#### A NEW METHOD: FLEXIBLE URS

Kidney stones can be described as hard compounds that emerge upon the combination and growth of mineral-containing particles that form inside the channels where the urine is collected after being filtered by the kidney. In this context, Cüneyt Adayener, MD, Assoc. Prof. of Urology at Anadolu Medical Center, gave us important information about kidney stones, preventive measures and the latest treatment methods thanks to the developing technology. This method, also called Flexible Ureterorenoscopy (Flexible URS) or Retrograde Intrarenal Surgery (RIRS, RIRC), is a new surgical procedure that can be used in the treatment of kidney and ureter stones. With the flexible URS, while the patient is anesthetized, using a thin elastic pouch through the natural urinary meatus, the kidney is reached and the kidney stones inside the renal calyces are broken by the laser method. Flexible URS is significantly successful on kidney stones up to 15 mm, and with the recent advances, it can be used on stones up to 20-25 mm.

## WOMEN'S HEALTH

### Don't allow cystitis to overshadow your holiday!



Cystitis, which occurs more frequently in summer time, is not an alarming condition but can cause you discomfort. Nilüfer Saruhan, MD, Obstetrician and Gynecologist at the Anadolu Medical Center draws attention to cystitis that can upset women in this beautiful season. Cystitis, which is the inflammation of bladder, may occur frequently when less attention is paid to hygiene during the holidays especially in the sea-swimming pool.

It is very important to replace the fluid lost during summer. Consuming a lot of fluid during the day is the main preventive measure for

cystitis. Besides tea and coffee, at least 8-10 glasses of water should be consumed. Increased urine production with increased fluid consumption makes it hard for the factors causing inflammation to attach to the bladder, which results in a sort of mechanical cleansing. If any kind of distress is experienced besides all preventive measures for cystitis, the patient should consult a specialist and be prescribed with appropriate drugs after the examination and required tests, and the drug treatment should be completed. If the drug is discontinued before the prescribed duration, inflammation will not be completely cured, it recurs, and can cause kidney damage in the long term if not treated properly.

## INFECTIOUS DISEASES

### Hepatitis should not be neglected!

Hepatitis is an important liver disease. Every year, 600.000 people die of hepatitis. However, there are some important preventive measures that can be taken against this disease. Hepatitis is recognized as one of the greatest diseases affecting humanity by the World Health Organization (WHO). Therefore, to increase awareness, World Hepatitis Day is observed on July 28 every year. There are 5 types of Hepatitis, A, B, C, D and E. In the long term, the disease causes important problems in the liver. Elif Hakkı, MD, Assoc. Professor of Infectious Diseases at the Anadolu Medical Center states that Hepatitis A is the most frequently seen type. This type contaminates humans by fecal oral route and is not transmitted from the mother to the baby during pregnancy and does not become chronic. Elif Hakkı gives important information on hepatitis types and emphasizes that Hepatitis B (HBV) and Hepatitis C (HCV) in particular is a threat to public health due to the risk of becoming chronic, and shares preventive measures that has to be taken.

#### 3 critical tips to be protected from Hepatitis B and C!

- 1 Avoid urgent blood transfusions. In blood banks, all blood is screened for HBV but in cases which require emergency blood donation, there might not be enough time to perform a screening.
- 2 Avoid unprotected sexual intercourse. The risk of HBV transmission sexually or by blood is higher than the risk of HIV transmission.
- 3 Get vaccinated. The easiest and most effective protection is to get vaccinated against HBV.

## NEUROLOGY

### Ways to cope with Alzheimer's disease

Alzheimer's is a disease that requires considerable time and effort for both care and treatment due to its clinical features and the fact that it is a progressive and long-term disease. It is undoubtedly known by everyone that giving care to a patient with Alzheimer's is a strenuous task, requiring pain, labor and love. In this challenging process,

Yaşar Kütükçü, MD, Professor and Director of the Neurology Department and Seçil Aydın Oral, Speech and Language Therapist at the Anadolu Medical Center, share practical information that can be useful in daily life for both Alzheimer's patients and their caregivers. Suggestions that can be helpful to families for the nutrition of the Alzheimer's patient:

- Pay attention to oral hygiene. Perform oral cleaning after every meal.
- Ensure that the patient is sitting in a comfortable and upright position.
- To help digestion, position the patient upright for 30 minutes after every meal.
- Choose soft food that can be chewed and easily swallowed.
- Encourage the patient to feed himself/herself.
- If there are problems regarding the use of cutlery, provide food that the patient can eat by his own hands/fingers.
- Sometimes, clues can be required for the patient to start eating. Place food on a spoon and place the patient's hand lightly on the spoon, then help him to move the spoon towards his/her mouth.
- Before moving on to the next bite, ensure that all food and liquids are swallowed.
- Be careful about feeding when the patient is tired.
- Be sure that the patient eats in a quiet room.

## NEUROSURGERY

### Stereotactic Brain Biopsy

Stereotactic surgical methods work just like a navigation device and can reach every spot in the brain. Brain biopsies performed with the very precise stereotactic surgery method enables more comfortable and low-risk operations which do not harm healthy tissues. Stereotactic surgery means to determine the position of the areas in the brain in planar space and to perform the surgery of the determined area under the guidance of stereotaxy. For this purpose, spatial (X-Y-Z) coordinate calculation headpieces mounted on the skull are developed and the area to be accessed via special computer programs and MRI and CT images of the patient can be determined with measurements more accurate than a millimeter. With the advancement of technological developments, stereotactic methods that no longer require headpiece and can be applied with neuronavigation are now available. Serdar Kahraman, MD, Professor of Neurosurgery and the Director of the Department of Neurosurgery at the Anadolu Medical Center, gives information for Vital readers...

#### HOW IS IT DONE?

Stereotactic brain biopsy, which bears much less damage and hemorrhage risk depending on the surgery, is performed using these steps:

- Different from brain surgeries, a hole of only 5-10 cm in diameter on the area of interest is required.
- In the second step, the cerebral cortex is opened for a few

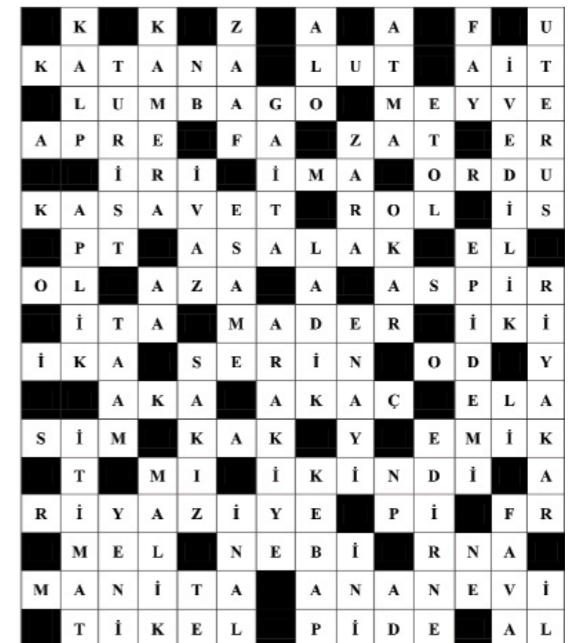
millimeters so that the stereotactic biopsy needle can pass through.

- The needle is pushed forward until the desired depth is reached, using the pre-calculated anatomical route
- On the computer screen, the process is visualized using the brain MRI images, and once the lesion is reached, millimetric tissue pieces as thick as the needle tip are collected.

## OTOLARYNGOLOGY

### Do you have an underlying balance disorder?

If you experience blurry vision during quick head movements, this can indicate a underlying balance disorder. Our balance is achieved and maintained by the organ of balance in both ears, which sends equal signals to the brain about the position of eyes, head and body. If one or more of the balance centers are damaged, balance is disrupted and a feeling of dizziness occurs accompanied by vertigo, nausea and vomiting. Although this can be scary, it is not life-threatening; but can significantly negatively affect social and professional life and daily activities. Sertaç Yetişer, MD, Professor of Otolaryngology at the Anadolu Medical Center states that patients usually prefer to rest by laying down in a silent and dim room. However, he states that this does not help to reduce the severity and duration of the problem. In the Balance Laboratory of the Anadolu Medical Center, the DVA (Dynamic Visual Acuity) test is performed to understand the balance disorder. This test investigates how correct the patient guesses the consecutive visual tips when his head is in motion. Thus, whether the patient with certain complaints has an underlying balance disorder is revealed.



Bulmacanın çözümü



Yürek		Görüntü alıcı		İhde zayıflığı		Telefonda seslenme sözü		Almak içi		Künk		Rahim
Bir oins ini at		Gezgin, seyyah		Niyobyum (simge)		Bir göl				İlgün, ilgik		İsbical
						İnsan dışı				Omuz atması		
Bel ajansı								Yemiğ				
Çiis, perdah				Bir nota				Sivas'ın ilçesi				
				Ödün		Kıç					Rübesiz asker	
Üzümü, tesa	İnce karpuz	Duver lembesi			Dolaylı anlam				Sileht kurvetler	Yeli balıklı		
					İsimler		Oyununun yapıldığı Samsun'un ilçesi				Duman lekesi	
											Selgin	
Platin (simge)			Perezit								Yabancı	İkiyüzlü
Gösterme sıfah			Bir haber ajansı									
		Üye				Derviş külahı		Bir bitki türü				
		Hareketli, aktif						Bön, avanak				
Verme, ödeme				Anne						Binden bir artık		
Yapma, etme				Çiklet								
			İlk ile soğuk arası							Eski dilde atış		Lityum (simge)
Gümüş	Ağabey					Kanal, ark				Bir göz rengi		
	Güven									Bir ilimiz		
			Meyve kurusu									
			Sahip				Susuz pişirilmiş et			Emme izi		
										Neptünüm (simge)		
Matematik		Bir soru eki			Bir namaz vakti							Zeytin-yağlı bir yemek
		Eski karpuz			Kendisine inanılan							
								Bir sayı			Fransiyum (simge)	
								Kayın			Bir soru sözü	
... Gibson (aktör)					Peygamber				Ribonükleik asit			Eski Türklere devlet
Argoda sevçili					Bir celvel				İsim			
						Geleneksel						
Kısmi												
						Hamurden yapılan yiyecek						Alüminyum (simge)

Bulmacanın çözümü sayfa 79'da